+ Колонка Чака Паланика. Стр. 62

МАЙ 2010

# Men's Health

42 МИНУТЫ ДО СМЕРТИ
КАК НЕ ПОГИБНУТЬ В АВТОКАТАСТРОФЕ

УСНИ, НО НЕ СЕЙЧАС
ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СЕКСА?

ПРАВИЛА СВИНОДЕЛОВ
6 РЕЦЕПТОВ: ОТ ГРУЗИИ ДО СИНГАПУРА

ТОЛЬКО НЕ В МОЙ МОЗГ!
КАК ЗОМБИРУЮТ ПОКУПАТЕЛЕЙ

АНДРЕЙ АРШАВИН
ХОРОШО, ЧТО УЕХАЛ?

METALLICA УЧИТ ЙОГЕ
ПРИМИ ПОЗУ РОКЕРА

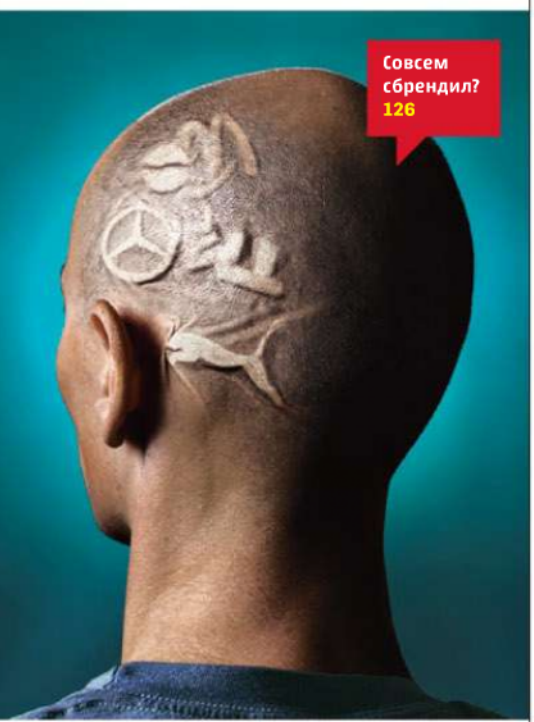
ФИТНЕС ПРОТИВ БОЛИ В СПИНЕ
СТР. 152

БЫЛ ДА СПЛЫЛ
ПОБЕГ С ОСТРОВА ПРОКЛЯТЫХ

www.mhealth.ru

10005
4 606895 000062

# СОДЕРЖАНИЕ | 05.2010



## 98 НЕ СПИ — ЗАМЕРЗНЕТ

## НА ОБЛОЖКЕ

**62 КОЛОНКА ЧАКА ПАЛАНИКА**

**106 42 МИНУТЫ ДО СМЕРТИ**
Как не погибнуть в автокатастрофе

**98 УСНИ, НО НЕ СЕЙЧАС**
Что делать после секса?

**116 ПРАВИЛА СВИНОДЕЛОВ**
6 рецептов: от Грузии до Сингапура

**126 ТОЛЬКО НЕ В МОЙ МОЗГ!**
Как зомбируют покупателей

**90 АНДРЕЙ АРШАВИН**
Хорошо, что уехал?

**48 METALLICA УЧИТ ЙОГЕ**
Прими позу рокера

**152 ФИТНЕС ПРОТИВ БОЛИ В СПИНЕ**

**140 БЫЛ ДА СПЛЫЛ**
Побег с острова проклятых

# СОДЕРЖАНИЕ | 05.2010

**84**
**В КАКОМ ДЕРЬМЕ МЫ ЖИВЕМ**


## ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации


**42 КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ**
Из чего печь настоящую пиццу

**45 ЧАША СИЯ**
Чем отличаются сорта чая

**48 НОЛЬ ПЯТЬ ШТАНГИ**
Одного блина достаточно

**50 ЗДОРОВ КАК БЫК**
Птичий рынок атакует

**54 ЗАКОНЫ РЫНКА**
Как не купить ненужное

И еще 11 энергичных заметок



**78**
**Как войти в одну дважды?**

## ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины


СПОРТ
**66 ОЧИСТИТЬ КОРЗИНУ!**
9 причин заняться баскетболом

РАЦИОН
**70 ПЕРЕД РЕШЕТКОЙ**
2 рецепта вкусного и полезного барбекю

ОРГАНИЗМ
**74 ГРУППА "ИГЛЗ"**
5 проблем со здоровьем, от которых избавляет акупунктура

СЕКС
**78 ХОРОШ ЛИ ТЫ В ПОСТЕЛИ?**
Тест

ФОРМА
**80 НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО**
Секреты красивого тела от человека с обложки

ПРОФИЛАКТИКА
**84 РАЗГОВОР НА ЧИСТОТУ**
Гид по самым опасным местам в твоей квартире

Трехочковые мужики
66


## ТАКЖЕ В НОМЕРЕ


СПОРТ
**130 ДОМАШНЕЙ ВЫДЕЛКИ**
Семья, придумавшая себе джиу-джитсу

# СОДЕРЖАНИЕ | 05.2010

## ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР


ФОРМА
**148 ЖИВОТ ПОД ПРЕСС**
Программа для рельефного пресса к пляжному сезону

САМООБОРОНА
**154 ГЛАЗОВАЯ АТАКА**
Отвлекающий прием для ближнего боя

F.A.Q.
**156 САЛЮТ, ДВУГЛАВАЯ!**
4 правила подъема штанги на бицепс


## GUIDE TO STYLE


**158 ПИДЖАК В КЛЕТКУ**

ГАРДЕРОБ
**160 НАШ РУЛЕВОЙ**
Акцент на красный

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
**168 ВСЕ СРЕДСТВА ХОРОШИ**
Кремы и гели для бритья

ДЕЛО ВКУСА
**170 ВЕСЕННИЙ ПРИЗЫВ**
6 парфюмерных новинок


## ЖЕЛЕЗО


РАЗБОРКА
**172 ПРОТОТИП "ТРАКТОР"**
Из чего сделаны монстры

ТЕСТ-ДРАЙВ
**174 ДВА В ОДНОМ**
**176 МЫ ИЗ БУДУЩЕГО**

ТЕХНИКУМ
**178 НАПРЯЖЕНИЕ ВО РТУ**
Электрические зубные щетки

**182 НОВОЕ & F.A.Q.**

**140 КАК СБЕЖАТЬ ИЗ АЛЬКАТРАСА**


ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: **АНДРЕЙ АРШАВИН**
ФОТОГРАФ: **АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ**

## В КАЖДОМ НОМЕРЕ


**18 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ**
**20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА**
**22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**
**26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ**
**30 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ**
**32 БЮЛЛЕТЕНЬ**, а также 34 и 36
**60 ИМПУЛЬС**, а также 88 и 138
**146 МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ: НОВОСТИ**
**184 НОВОСТИ**
**192 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ**
**194 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ**

журнал Men's Health®

**КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

**Арт-директор, зам. главного редактора**
Владислав Рябинин
**Редакторы**
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
**Продюсер, редактор раздела красоты**
Ольга Сабельникова
**Выпускающий редактор**
Наталья Тимонькина
**Медицинский редактор**
Евгений Пашанов, д. м. н.

**Фитнес-редактор** Дмитрий Смирнов
**Директор отдела моды**
Лариса Лазарева
**Координатор отдела моды**
Юлия Трушля
**Контрольный редактор**
Наталья Ерофеева
**Дизайнер** Алексей Яковлев
**Фоторедактор** Роман Воропаев
**Редактор сайта** Владимир Коноплев
**Менеджер редакции** Анна Акимова

**Шеф-редактор** Татьяна Боголюбова

**НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:**
Александр Баранов, Илья Виноградов, Михаил Вырцев, Григорий Колядин, Антон Комлев, Надежда Лукинова, Алекс Мананов, Софья Мироедова, Николай Роганов, Анастасия Рослова, Вера Рыклина, Валентин Ткач, Андрей Трошков, Евгения Фролова, Алексей Цыганов, Татьяна Шкондина, Дмитрий Якушин

**Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health**

**МАРГАРИТА ТЫРИНА**
ИЗДАТЕЛЬ

**Директор по рекламе**
Мария Каменская
**Старший менеджер по рекламе**
Оксана Мащенко
**Старший менеджер по рекламе и спецпроектам**
Константин Анников
**Ассистент рекламного отдела**
Екатерина Николаева
**Креативный директор**
Андрей Медин
**PR-менеджер**
Татьяна Аксенова
**Координатор по работе с рекламодателями**
Софья Двоскина

**Финансовый менеджер** Ирина Стоякина
**Директор по распространению**
Антон Волков
**Менеджеры по распространению в регионах**
Сергей Казаков, Станислав Шнитко
**Менеджеры по распространению в Москве**
Татьяна Заболотская, Владимир Дзюбка
**Менеджер по альтернативному распространению**
Петр Шамаев
**Менеджер по подписке**
Ирина Соловарова
**Начальник отдела координации печати**
Ольга Замуховская
**Менеджер по печати**
Ирина Широкова

**Фотостудия IM**
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА**
Дерк Сауэр
**ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР**
Елена Мясникова
**СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ**
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

**НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:**
**Москва:** ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "Центр Дистрибуции Прессы", т.: 974-21-31; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87; ООО "ГК Кардос", т.: 937-72-62; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: (499) 256-90-07; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 260-74-96. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Горпечать-Казань", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** "Пресса Плюс", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (9793) 34-17-92. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (351) 268-99-10. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-1037-517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-1037-517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "Пресс Линк", т.: (499) 909-30-00; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: (495) 984-72-87. **Казахстан:** "Бурда Алатау Пресс".

журнал Men's Health


## RODALE INC.

**MARYANN BEKKEDAHL**
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

**BILL STUMP**
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

**RODALE INTERNATIONAL**

**Vice President, Director of Rodale International** Michelle Meyercord
**Editorial Director of Rodale International**
John Ville
**Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International**
Laura Ongaro
**Associate Editorial Director of Runner's World International**
Veronika Ruff
**Associate Editor**
Meghan Loftus
**Vice President, Finance, International**
Robert Novick
**Business Development Director**
Kevin LaBonge
**International Marketing&Sales Director**
Lucio Grimaldi
**International Business Manager**
Seana Williams
**International Marketing Manager**
Linda Stevens
**Financial Assistant**
Hannah Roshetko
**International Coordinator**
Nicole Facompre
**Senior Production Manager**
Darleen Malkames
**Contracts Analyst** Jessica Campbell

**© 2010 Rodale Inc.**
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.


## МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

**США** David Zinczenko
**АВСТРАЛИЯ** Bruce Ritchie
**БРАЗИЛИЯ** Airton Seligman
**ВЕЛИКОБРИТАНИЯ** Morgan Rees
**ГОЛЛАНДИЯ** Jan Peter Jansen
**ГЕРМАНИЯ** Wolfgang Melcher
**ГРЕЦИЯ** Vasilis Vardakas
**ИНДИЯ** Aroon Purie
**ИНДОНЕЗИЯ** Nino Sujudi
**ИТАЛИЯ** Luigi Grella
**ИСПАНИЯ** Alberto Saborido
**КАЗАХСТАН** Андрей Жарков
**КИТАЙ** Mitchel Lin
**КОРЕЯ** Seung Kwan Paek
**МАЛАЙЗИЯ** Eric Chan
**ПОЛЬША** Krzysztof Komar
**ПОРТУГАЛИЯ** Pedro Lucas
**РУМЫНИЯ** Razvan Spiridon
**СЕРБИЯ** Ivan Radojcic
**СИНГАПУР** Raymond Goh
**ТАИЛАНД** Chatchawin Unhanun
**ТУРЦИЯ** Eren Erentay
**УКРАИНА** Дмитрий Прибытько
**ФИЛИППИНЫ** Agu Paiso
**ФРАНЦИЯ** Remy Attuyt
**ХОРВАТИЯ** Kresimir Sego
**ЮАР** Ridwaan Bawa
**ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА** Andre Felix-Diaz Rojo
**АРГЕНТИНА**
**АРУБА**
**ВЕНЕСУЭЛА**
**ГВАТЕМАЛА**
**ГОНДУРАС**
**ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА**
**КОЛУМБИЯ**
**КОСТА-РИКА**
**КЮРАСАО**
**САЛЬВАДОР**
**МЕКСИКА**
**НИКАРАГУА**
**ПАНАМА**
**ПЕРУ**
**ЧИЛИ**
**ЭКВАДОР**


Independent Media
SanomaMagazines

**Men's Health**
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
**Тираж:** 295 000 экземпляров.
**Май 2010 (№139)**
**Главный редактор:** Вишнепольский К.А.

**Дата выхода в свет:** 13.04.2010
Цена свободная.
**Подписной индекс:** 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
**Адрес редакции:**
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
**Тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
**e-mail:** mh@imedia.ru

**Отдел рекламы:**
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
**Отдел распространения:**
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
**Отдел подписки:**
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

**Цветоделение** ООО "СЛИИВ Б"
**Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":**
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

# ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

**ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО СТРАНИЦ ОТ ЭТОЙ ТЫ НАЙДЕШЬ СТАТЬЮ О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ ВСТРЕТИЛ СМЕРТЬ, КОГДА НИЧТО, КАЗАЛОСЬ БЫ, НЕ ПРЕДВЕЩАЛО. МЫ ПОДУМАЛИ: "А КАК ЧАСТО В ЖИЗНИ СМЕРТЬ БЫВАЛА РЯДОМ С НАМИ?" — И ЗАДАЛИ ЭТОТ ВОПРОС НАШИМ ГЕРОЯМ.**

1

## ДМИТРИЙ ЛЫСАКОВ

**ДЖИП-ТРИАЛЬЩИК**

На соревнованиях часто бывают нештатные ситуации, которые со стороны могут выглядеть жутковато. Например, когда машина катится кубарем с горы. На самом деле такое падение опасности не представляет — каркас безопасности и ремни защищают экипаж. Так что катишься через голову и только считаешь про себя, во сколько обойдется ремонт...

2

## ОЛЕГ ТУРКИН

**ПОВАР-КОНСУЛЬТАНТ ЖУРНАЛА "ГАСТРОНОМЪ"**

Мы зимой ехали на "восьмерке" на летней резине и вылетели на встречку. Один ряд пролетели, никого не задев, а в следующем повстречались с ЗИЛом: он нас стукнул, и машину закрутило. Помню, как мимо пролетел еще один грузовик — к счастью, не задел, а потом мы вылетели на обочину. Учитывая, какой плотный был поток машин, нам очень повезло.

3

## АРТЕМ БИРЮКОВ

**ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!"**

Это было в 7-месячном возрасте, когда я заразился инфекционным заболеванием, следствием чего стала глухота. У меня два месяца держалась температура 41°, я был словно игрушка: не реагировал ни на что, тело было "мраморным". Мне требовалось переливание крови, к счастью, нашлись люди. После переливания и нескольких инъекций мой организм все же начал бороться за жизнь.

4

## ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА

**ПРОДЮСЕР MEN'S HEALTH**

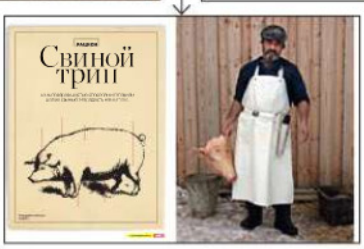
В сентябре 2001 года в отеле в ОАЭ я зашла в лифт на 12-м этаже, двери закрылись, и он начал падать. Между 8-м и 7-м этажами у кабины сработали так называемые ловушки — и она повисла. Остановка была такой резкой, что на нас упал потолок, правда, его приняли на себя те, кто был повыше. Нас вытащили, все обошлось испугом.

5

## АЛЕКСАНДР КАУН

**БАСКЕТБОЛИСТ, ЦЕНТРОВОЙ ПБК ЦСКА**

Когда мне было лет 8–9, мы с приятелем заперлись в гараже его отца. Завели машину и стали играть в водителей, получалось даже проехать метр вперед, метр назад — гараж был большой. Не знаю, сколько продолжалась бы наша игра, если бы не пришел хозяин машины. Нам крупно влетело за то, что мы додумались играть в закрытом гараже. Не вернись он так быстро, мы бы легко могли угореть.



Шарм-эль-Шейх, январь 2004 года

# ЖИВИ МЕДЛЕННО

**В ОКТЯБРЕ 1997-ГО МЫ** с компанией поехали в Хургаду. Все было чудесно: море богато живностью, солнце как надо, а в столовой можно есть сколько влезет (потом выяснилось, что это шведский стол).

День на четвертый мы отправились из нашей "Арабии" в соседнюю "Арабеллу" — там был аквапарк (на самом деле две водные горки). У входа хмурый араб в шлепках предлагал в аренду мопеды (на самом деле велосипеды с моторчиком, но это неважно). Я загорелся. 35 фунтов, обмен любезностями ("О, руссья, вотка, Горбатшёв"), и вот я на коне.

Мопед оказался неожиданно резвым для своей комплекции. Ветер бил в лицо, пацаны показывали на меня пальцем... На горизонте нарисовался верблюд. Он неспешно шагал посреди дороги, виляя задом. За долю секунды пришло решение объехать его справа, по обочине. Потом выяснилось, что тут у них пустыня и потому обочина покрыта слоем мелкого, скользкого песка... Я как ехал, так и грохнулся.

Местная зеленка оказалась кроваво-красной, что удачно завершило картину разрушений. Руки были содраны от ладоней до подмышек, ноги, в общем, тоже. За отлетевшую педаль араб взял с меня $30.

Прошло полгода, и мы с компанией вновь поехали в Хургаду. Все было чудесно (см. выше)... День на пятый отправились из нашего "Хилтона" в соседнюю "Арабеллу". Араб на входе меня вспомнил ("О, руссья, вотка, Горбатшёв, педаль!"). Я загорелся... 35 фунтов...

Где-то на десятой минуте поездки переднее крыло слетело с креплений, на полном ходу заблокировав колесо. Рентгеновский аппарат в местной больнице был родом из ГДР, но с родными надписями на русском по всему корпусу. На сломанную ногу (на самом деле — большой палец ноги) мне наложили небесно-голубой водоустойчивый гипс. Арабу в этот раз я денег давать не стал.

Окажись я вновь в "Арабелле" — взял бы снова мопед? Очень может быть. Мы боимся служить в Чечне, но на дороги выезжаем без страха — хотя автомобильные потери в разы выше военных. С этим надо что-то делать. Хотя бы прочти в этом номере хронику последних 42 минут жизни американца Адама Лабара. Ты ведь не хочешь умереть так рано, как он?

**ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО**

2.4 "УСТУПИ ДОРОГУ"

1.12.1 "ОПАСНЫЙ ПОВОРОТ"

1.15 "СКОЛЬЗКАЯ ДОРОГА"

3.2 "ДВИЖЕНИЕ ЗАПРЕЩЕНО"

1.2 "ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ПЕРЕЕЗД БЕЗ ШЛАГБАУМА"

3.20 "ОБГОН ЗАПРЕЩЕН"

ПИСЬМО МЕСЯЦА

# КАК ХОЧУ

**ВЫ СПАСЛИ МНЕ ЖИЗНЬ... ВЕРНЕЕ, КАЧЕСТВО ЖИЗНИ. Я 10 ЛЕТ СЛУЖИЛ** в рядах ВС РФ и, когда уволился, попал в другое измерение. Жизнь нормальных людей ушла далеко вперед. Я не понимал, где я и кто я. Устроился в охрану ресторана (как все после армии) и стал потихонечку тупеть, разгадывая кроссворды. Однажды один из гостей нашего ресторана забыл журнал, и это был Men's Health. Я пропал на его страницах, где была новая, неизвестная мне жизнь. После этого я четко осознал, что хочу, а самое главное — как хочу. Теперь я — директор той ресторанной компании, езжу на черном джипе. В общем, все в порядке.

АНДРЕЙ

**МН: Объявляем благодарность, Андрей! В размере комплекта мобильного телевидения "Билайн".**

**Автор письма-победителя в июне получит LED-монитор Samsung PX2370.**

## ПИВНОЙ ПУТЧ

Сколько можно?! Соответствуйте своему названию! Я устал уже вырывать страницы с рекламой пива, мартини и т.д.! Во что вы превращаетесь? Читаю журнал шестой год. Купив однажды, я почти отказался от алкоголя, а именно от пива, потому что нашел кучу интересной развивающей информации.

СЕРГЕЙ СЕРГЕИЧ

**МН:** Сергеич, ты невнимательно читаешь журнал. Специально для тебя повторяем написанное уже тыщу раз: бутылка (одна) хорошего пива в день — полезно для здоровья.

## УШИ УДАЧИ

В статье "Без шара в голове" в мартовском номере вы показали свою неосведомленность. Поэтому сообщаю: по земле ходят личности, вжившие в головку члена мышьи уши! Прижились не сразу, удачно с третьей попытки. В головке члена по желанию собственника делаются два надреза лезвием, куда тут же вставляются свежеампутированные ушки мыши. Ткани схожи. Ушки оживают вместе с головкой члена.

ДЕНИСОК

**МН:** Фото — в студию, и желательно заснять в ожившем варианте!

## ИЗМЕНИЛ ЖЕНЕ

Купил на днях февральский выпуск. И короче, от корки до корки, не отрываясь. Приговор жены был суров: "Муж изменяет мне с журналом". Дальнейшие комментарии, думаю, излишни. Удачи!

ДМИТРИЙ

## СТРАНИЦА ПИ

Прочитал на днях в мартовском номере удивительную статью про число П на 314 странице. Интересно получается: теперь для покупки ковра в свою круглую комнату мне нужно знать это число. Может, мне еще теорему Пифагора применить? Достаточно знать диаметр или радиус. Вот если бы я решил обклеить стену обоями или, скажем, положить плинтус, то мне бы понадобилась заветная константа. Для расчета длины (С) плинтуса в мою круглую комнату я воспользуюсь следующей формулой: С=2ПR–а, где а — ширина дверной коробки.
А про день рождения не знал. Отметил. Разрисовал все кругами, померил везде длину и площадь.

МИХАИЛ

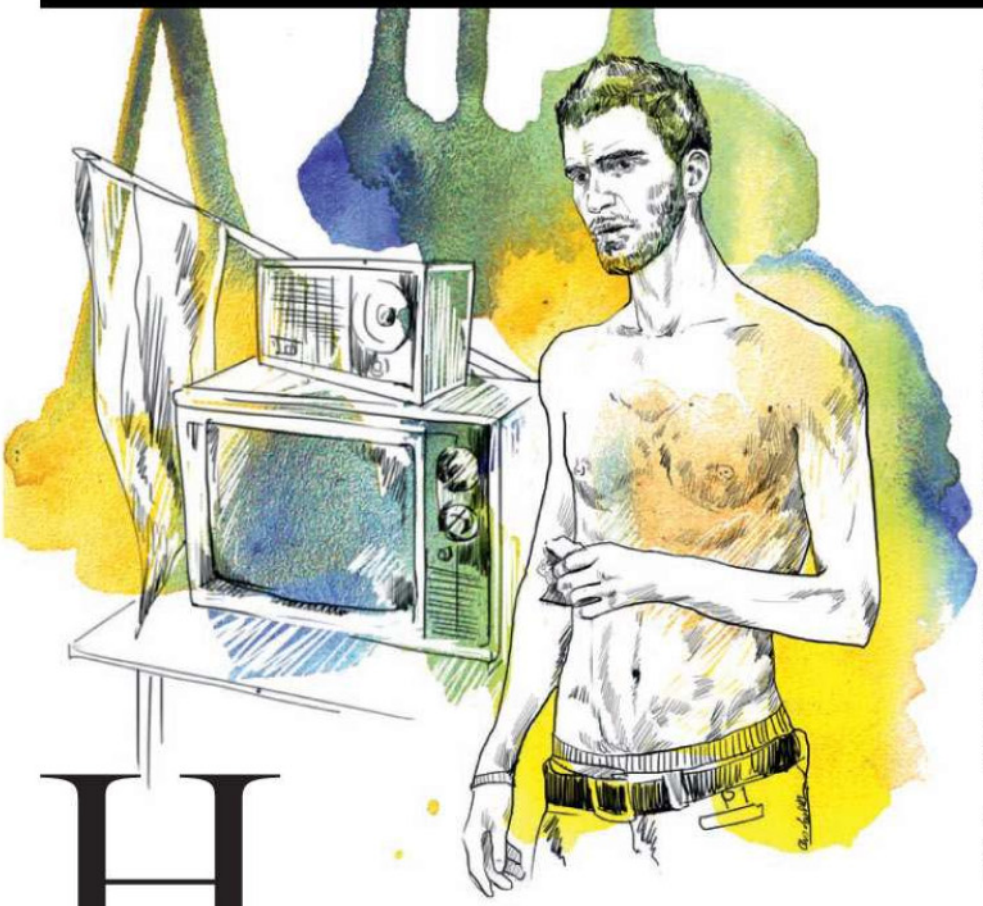
**МН:** Михаил, вопрос на засыпку: если в журнале 194 страницы, как вычислить расположение статьи?

**Дорогой читатель!**
**Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/**
**Или написать по адресу: mh@imedia.ru**

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Письма из города СПб
ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН



**НЕДАВНО В МОЕЙ** жизни случилось нечто, отчего я полтора часа ходил по комнате туда-сюда, ел бутерброд и нервничал. Наблюдая по телевизору, как парни в синем лениво отбирают мяч у парней в красном, я поймал себя на мысли, что совершенно не переживаю. Я понял, что не болею с этого мига ни за красных, ни за синих, ни за Давыденко, ни за Валуева. И даже за "Уралочку" не болею. И это — про меня?!

Да будет вам известно, что в три года я болел за легкоатлетов села Матвеевка на районной спартакиаде, а в пять — за электрика Воронина, который в сорокаградусный сибирский мороз лез по обледенелому масленичному столбу за сертификатом на пылесос. В семь я переживал за хоккеистов улицы Советская, на которой жил, и желал неудачи хоккеистам с Молодежной. В 10 сердце болело за Шалимова и Колыванова, в 12 — за румяных баскетболисток из 9 "А".

В 20 я полюбил ходить на игры ФК "Динамо" (город Б.). Надо сказать, что "Динамо-Б." — это команда, которая всегда играла во второй лиге. Подозреваю, "Динамо" играло во второй лиге до основания самой второй лиги, когда это еще никак не называлось. Всегда наш клуб старался найти лигу похуже и сыграть в ней. Поэтому болельщики ходили на стадион не за результатом — это было развлечение сродни сеансам улучшения кармы.

Я очень любил посещать матчи "Динамо" и всегда покупал абонемент. Однажды не успел приобрести абонемент и попросил об одолжении друзей. А они, весельчаки, вклеили в него фотографию, на которой я был запечатлен с фингалом. Я ужасно расстроился не потому, что некрасиво, а потому, что меня могли не пустить на стадион. Видимо, я так сильно хотел болеть за любимую команду, что мировое равновесие сжалилось — я упал и разбил бровь. Под глазом образовался синяк, и я, похожий на фото в абонементе, пошел на стадион.

**КОГДА СТОЛИЧНЫЙ ЦСКА БИЛСЯ ЗА КУБОК УЕФА** со "Спортингом", в нашем городе еще не работал федеральный спортивный канал. У моего товарища было кабельное телевидение, но помимо телевизора в трехкомнатной квартире ютились жена, сестра жены, теща, племянница и гадкая собачка. И всем, даже собачке, надо было завтра рано вставать. Нам запретили издавать хоть какие-то звуки. Поэтому мы болели бесшумно, одними жестами и мимикой. В квартире стояла идеальная тишина. И только искаженные лица выдавали наши эмоции. В тот момент мы изобрели новое течение в фанатском деле: болельщики-мимы.

А однажды я и вовсе смотрел матч Бразилия–Бельгия и болел против Бразилии (потому что пижоны), но не за Бельгию (потому что штаб-квартира НАТО).

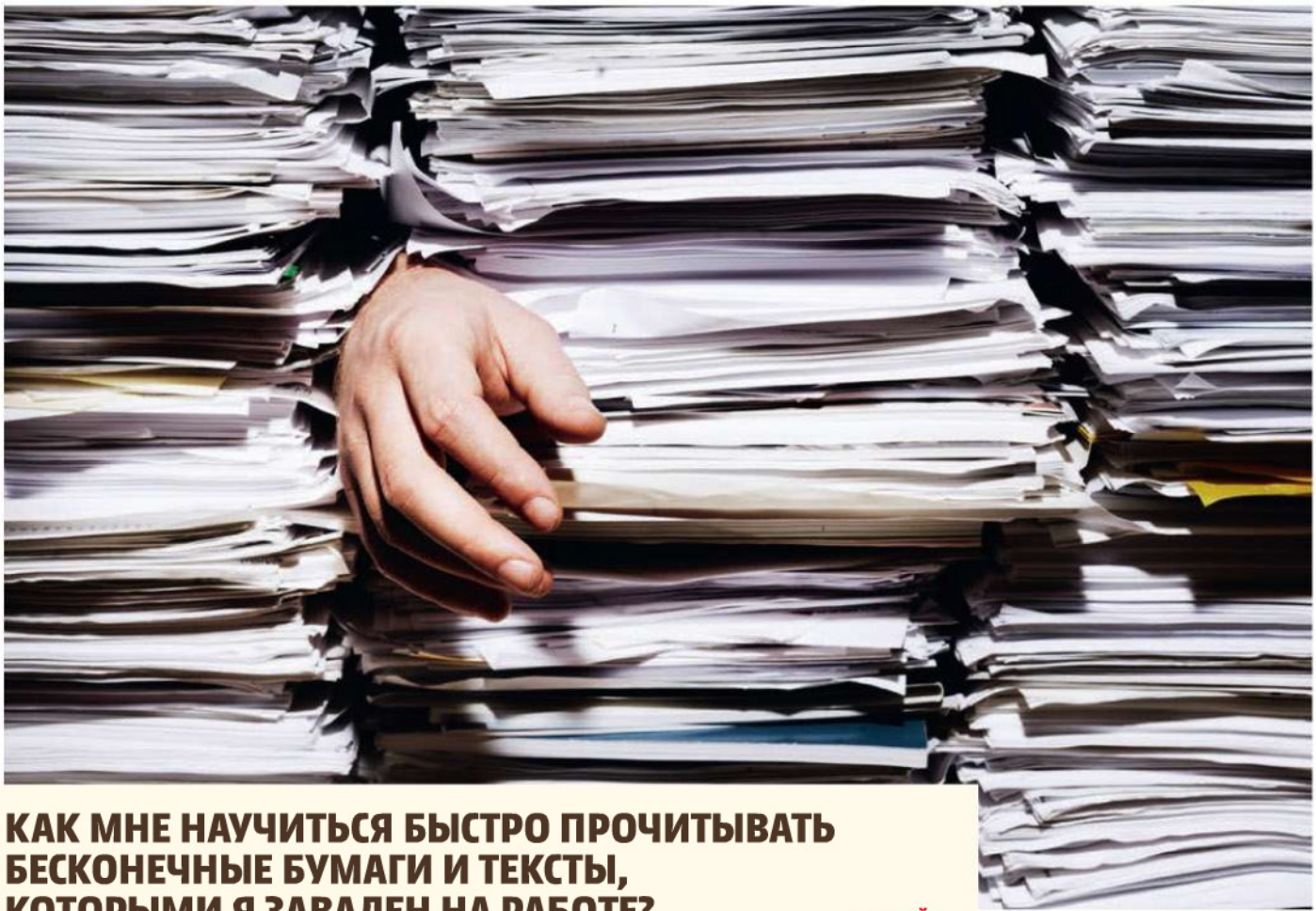
Да разве перечислишь, где, как и за кого я болел! Как отворачивался, когда стреляли наши биатлонисты. Молился, чтобы не фолили на Холдене. До последнего верил, что мы пройдем Словению.

И вдруг, наблюдая по телевизору, как парни в синем лениво отбирают мяч у парней в красном, я поймал себя на мысли, что мне все равно. Тогда я полез в интернет, открыл страницу с календарем соревнований и, перебирая имена и фамилии, названия клубов и регалии сборных, так и не нашел СВОИХ. Сначала я решил, что это старость — я всегда, если чего не понимаю, непременно думаю о старости. Я полтора часа ходил по комнате туда-сюда — нервничал. А потом понял — возможно, это связано с разочарованиями, потому что как-то у нас часто проигрывают. А может, я уже столько видел, что мне просто стало скучно?

**КОММЕНТИРУЕТ К. М. Н., ПСИХОЛОГ ВАСИЛИЙ ЗВОНОВ:**
В юном возрасте человеку очень нужна сторонняя психологическая поддержка: он должен войти в какой-то круг, обрести самоидентификацию и вместе с тем стать частью чего-то мощного. Стать болельщиком — самое простое решение этой задачи. Это легально, это патриотично, это просто (не надо учить движения, как в брейк-дансе). Это дешево — болельщиком может быть представитель любого социального слоя. К тому же болеть за победителя — значит присваивать себе часть его силы и гордости. С возрастом устремления человека меняются. Он строит карьеру, заводит семью, обретает самостоятельность суждений и часто вообще избавляется от потребности быть частью шумного целого. Кого-то вдруг утомляют поражения "наших", кто-то сам добился многого в жизни и уже не видит смысла ощущать себя крутым через идентификацию с Аршавиным и др. Так что те, кто и после 40 ходят на стадион, либо так и не повзрослели, либо с самого начала были редкими настоящими болельщиками — теми, кто в игре ценит саму игру.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ



## КАК МНЕ НАУЧИТЬСЯ БЫСТРО ПРОЧИТЫВАТЬ БЕСКОНЕЧНЫЕ БУМАГИ И ТЕКСТЫ, КОТОРЫМИ Я ЗАВАЛЕН НА РАБОТЕ?

ЕВГЕНИЙ Д.

**МАЙКЛ ТИППЕР, ВЕДУЩИЙ СЕМИНАРОВ ПО УЛУЧШЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПАМЯТИ (США):**

Существует несколько способов. Первый: не проговаривай в уме то, что читаешь, — иначе скорость чтения будет равна скорости речи, а это медленный уровень. Попытайся читать блоками, схватывая сразу по четыре слова. После трехнедельной практики скорость твоего чтения увеличится в четыре раза. Другой способ — читай, водя пальцем по строчкам. Тогда твои глаза будут двигаться быстрее, мозг не станет отключаться от задачи — и скорость чтения увеличится. Третий способ — беглый просмотр текста. Это поможет тебе сэкономить массу времени. Попробуй сканировать страницы глазами по траектории S или зигзагом. Или выхватывай по отрывку текста шириной 5 см в середине низа каждой страницы. Конечно, некоторые тексты написаны так, что нужно смаковать каждое слово, но наверняка твои рабочие документы не из их числа.

### Какие продукты питания повышают уровень мужского гормона тестостерона?

MALIK MUSLIMOV

**РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:**

Устрицы — в них много цинка. Грецкие орехи — в них много растительных жиров. Бразильские орехи — в них много селена. А именно цинк, растительные жиры и селен влияют на уровень тестостерона.

### Начали трястись руки — и с каждым днем сильнее, особенно правый указательный палец.

### Отчего это может быть и как бороться?

ВЯЧЕСЛАВ, 20 ЛЕТ

**ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК:**

Судя по всему, это неврологическая симптоматика, поэтому надо срочно обратиться к неврологу или невропатологу.

Ничего другого более определенного на расстоянии сказать не могу.

### Появилась красная неприятная точка под глазом. Как избавиться от этой “звездочки”?

ЕВГЕНИЙ

**ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ, К. М. Н. ОЛЬГА ЗАБНЕНКОВА:**

Такие точки — это, как правило, расширенные сосуды кожи (телеангиоэктазии). Для их лечения используется лазерная или фототерапия, либо их удаляют радиоволной. Они часто появляются после укусов насекомых или после солнечных ожогов. Опасности никакой не представляют — это исключительно косметический дефект.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

# МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

**Есть ли спецмашинки, чтобы брить волосы на лобке и других частях тела до определенной длины? Как называются?**

АНДРЕЙ J

**Ольга Сабельникова, специалист МН по грумингу:**

Да, есть такие специальные машинки, называются "бодигрумеры". Они предназначены и для сухого, и для влажного бритья с пеной — можешь пользоваться даже под душем.

**Почему самый полезный фрукт — грейпфрут, а есть его надо не больше штуки в неделю (из вашего февральского номера)?**

ВИКТОР СТЕННИКОВ

**Евгений Пашанов, доктор медицинских наук:**

Не так важно, в каком номере ты это прочитал, важно, что грейпфрут и вправду содержит целый коктейль витаминов — $B_2$, C, P, каротин (провитамин A), плюс калий, кальций, эфирные масла, органические кислоты, клетчатку. Таким образом, он полезен и для нервной системы, и для пищеварения, и в целом для обмена веществ, как, наверное, ни один другой фрукт или овощ. Кроме того, грейпфруты низкокалорийны — в отличие от многих других сладких плодов, а потому хороши для десертов. В общем, сплошные плюсы. Единственный минус — такой концентрированный фрукт может вызвать сильную аллергию. Так что 1 штука в неделю — то что надо.

## ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

**ВСТРЕЧАЕМСЯ ДВА МЕСЯЦА. ХОЧУ СДЕЛАТЬ ДЕВУШКЕ ПОДАРОК — ЗОЛОТОЕ КОЛЕЧКО С ФИАНИТИКАМИ. КАК ОНА МОЖЕТ ЭТО РАСЦЕНИТЬ?** МАКС

Если бы я была женщиной-роботом, то при словосочетании "золотое колечко" у меня на лбу включался бы проблесковый маячок, а сирена начинала верещать: "Опасно! Опасно! Опасно!"

У большинства женщин реакция на этот аксессуар одинакова — слишком бурная и не очень адекватная. Девушка может напридумывать себе лишнего (причем в фантазиях ее, скорее всего, будут фигурировать куклы на капоте, запуск голубей и крики "Горько!"). И она будет немного разочарована, когда узнает, что это было не "Кольцо!", а "просто кольцо".

В общем, мой тебе совет, Макс: купи что-нибудь золотое с фианитиками (браслет, кулон, диадему, портсигар, клюшку для гольфа и т.д.), но не кольцо. Не искушай судьбу.

**На 1,5 года расставался с девушкой, и за это время у нее были отношения с другим молодым человеком. Сейчас мы снова сошлись. Спрашивал у нее, жили ли они вместе, — сказала "нет". Выяснилось, соврала. Грань доверия пошатнулась. Не знаю, как теперь быть.**

ЮРИЙ З.

Напрасно ты так, Юра. Наверняка девушку к подобному ответу сподвигло не желание сподличать, а тяга обезопасить ваши отношения и твою самооценку. Знаем мы, как вы, мальчики, относитесь к теме соперничества. Никакого секса вам не надо, дай только помериться, кто царь горы.

Своим — как ты это называешь — враньем девушка всего-то и хотела тебе сказать: "Дорогой, ты для меня — самый важный, и у нас с тобой все серьезно. А случившееся до, после и в промежутке — так, ерунда и блажь". Поэтому мой тебе совет — не зарубаться на этой теме.

**В последнее время девушка кажется мне недалекой. Слушая, какие классные босоножки она хочет себе купить, я думаю: "А новые мозги ты себе купить не хочешь?" Я придираюсь?**

МАКС

Не придираешься. Если она тебе нужна не только для борщей и секса, ты вправе рассчитывать на совпадение интересов. Но, возможно, подруга так много говорит об обуви не из скудоумия, а потому что уверена: именно такой простушкой она тебе и мила. Ведь закос под блондинку по-прежнему один из популярных способов расположить мужчину. Узнать, так ли это или ей действительно надо поднабраться мозгов, можно только одним способом — ведя терпеливые "умные" разговоры. Главное, всеми возможными способами демонстрируй свои кипучий энтузиазм и заинтересованность.

**Что делать, если любимая девушка замучила себя диетами? Она отлично выглядит, и как заставить ее перестать изводить себя?**

КИРИЛЛ ОЙ

А чем тебе так мешает ее увлечение диетами? Она тащит тебя в спортзал? Отнимает гамбургеры? Практикует обмороки во время секса? Если ничего такого не происходит, я бы на твоем месте не доставала ее с этой темой. Для большинства девушек дело не в самих параметрах — см, кг и т.д., а в ощущении того, что она находится в процессе самосовершенствования. Предпринимает попытки стать лучше (в женском словаре "лучше" и "стройнее" — фактически синонимы).

ПРЫГУНЬЯ В ДЛИНУ

# ДАРЬЯ КЛИШИНА

**ВОЗРАСТ:** 19 ЛЕТ
**РОСТ:** 180 СМ
**ВЕС:** 57 КГ
**ПОБЕДЫ:** ЧЕМПИОНКА МИРА СРЕДИ ЮНИОРОВ (2007), ЕВРОПЫ СРЕДИ ЮНИОРОВ (2009)

Эта прекрасная девушка, которая прислонила свою прекрасную толчковую ногу к стенке, умеет прыгать аж на 6 м 87 см в длину. Если на дороге ей встретятся спящие друг у друга в ногах Николай Валуев, Шакил О'Нил и Майкл Джордан, она легко перемахнет через них и даже не наступит на кошку, спящую в ногах Джордана. Но сегодня она будет не прыгать, а опровергать три мужских заблуждения о том, как вести себя на первом свидании:

**МЫ ДУМАЕМ:** "Цветы дарить не буду. Это первое свидание, вдруг у нас не выйдет, к чему лишние авансы".
**ОНА ГОВОРИТ:** "Пусть это будет один цветок, но он обязательно должен быть. Это не обручальное кольцо, а всего лишь милый жест".

**МЫ ДУМАЕМ:** "Пущу ей пыль в глаза, пусть видит, кто я такой, – будет сражена".
**ОНА ГОВОРИТ:** "Даже если тебе позвонит сам Владимир Владимирович, не прерывай свидания, не бери трубку. Пока меня интересует не твой статус, а твоя готовность за мной ухаживать. Открывай дверь, подавай руку, будь вежливым и галантным".

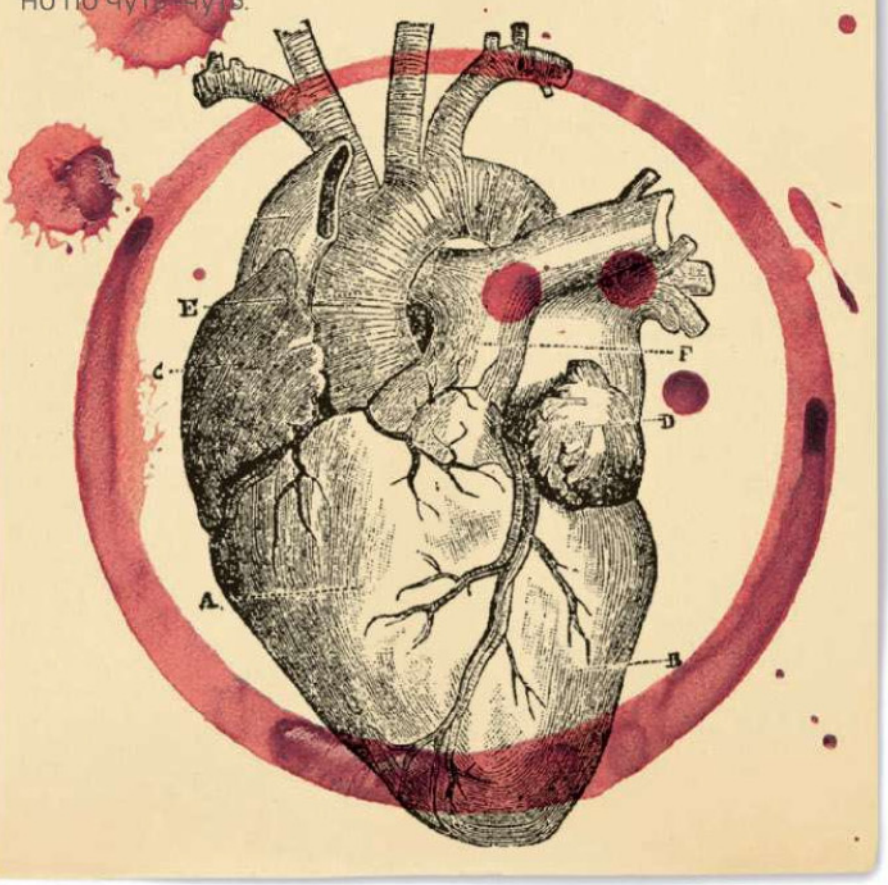
**МЫ ДУМАЕМ:** "Еще пару бокалов – и ее можно везти домой".
**ОНА ГОВОРИТ:** "Секс на первом свидании – это недопустимо". ■

**СМОТРИ ВИДЕО СО СЪЕМКИ ДАРЬИ НА НАШЕМ САЙТЕ: WWW.MHEALTH.RU/VIDEO/**

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ; ТРУСЫ INTIMISSIMI, РУБАШКА BOSS BLACK

# СЕРДЕЧНАЯ РАНА

Немного вина ежедневно — отличная профилактика сердечных проблем. Но что если один раз вдруг выпьешь как хочется? American Journal of Epidemiology подводит итог 14 исследований на эту тему: если человек хотя бы раз в месяц напивается (у американцев это пять "доз" алкоголя, или чуть больше бутылки вина), его шансы получить ишемическую болезнь сердца возрастают на 45% в сравнении с теми, кто позволяет себе ежедневно, но по чуть-чуть.




*Самое банальное исследование месяца*

**Риск получить травму глаз возрастает, если играть в пейнтбол без маски**

American Journal of Ophthalmology

## СТРЕЛЯЛКА ПРОТИВ КУРЕНИЯ

Ученые из GRAP Occupational Psychology (Канада) обнаружили, что курильщики, которые в процессе игры уничтожали на экране нарисованные сигареты, потом значительно дольше держались без никотина. **Хочешь бросить курить? Представь, что неприятель, который прет на тебя из компьютерного монитора, еще и курит.** И стреляй.

# 20

**ГРАММОВ. ИМЕННО СТОЛЬКО ТЕМНОГО ШОКОЛАДА НУЖНО СЪЕДАТЬ КАЖДЫЕ ТРИ ДНЯ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ НА 26%**

## ОТ ВАМПИРОВ И РАКА

Чеснок — отличная профилактика рака, выяснили ученые Пенсильванского университета. Онкологи считают, что **ежедневное употребление хотя бы одного зубчика уменьшает уровень содержания в организме канцерогенных групп некоторых соединений азота.** Причем чем больше ты ешь чеснок, тем эффективнее профилактика.

## УГЛЕВОДЫ VS ЖИР

Низкоуглеводная диета лучше всего подходит для тренировок. Австралийские ученые наблюдали за людьми с лишним весом: одни сидели на низкоуглеводной и высокожировой диете, другие — наоборот. Выяснилось, что **первые сожгли за время занятий больше жира, чем вторые.** Сокращай потребление углеводов и не пропускай разминку.

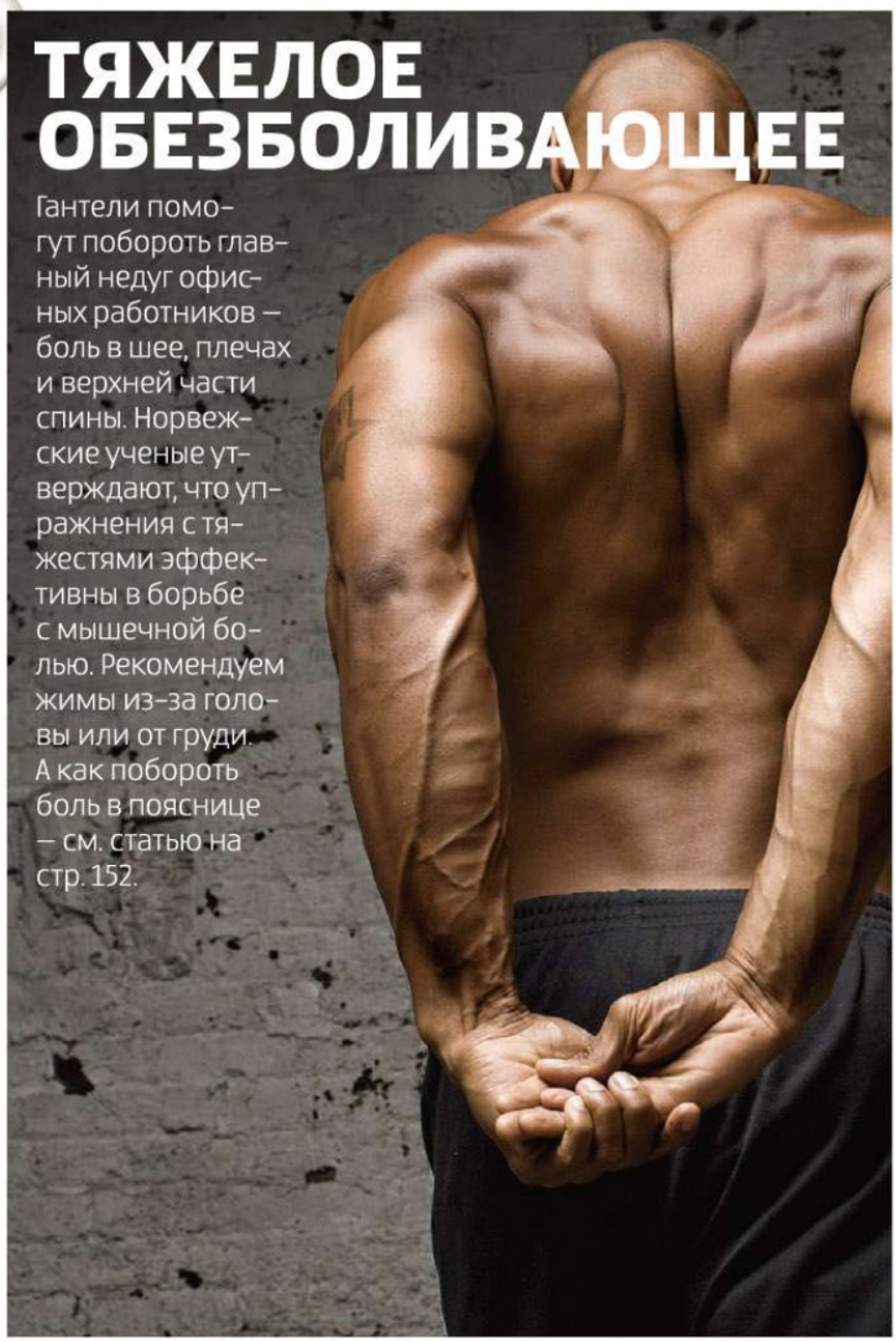
**78%**

**НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ НАБОРА В ТЕЧЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ 20 ЛЕТ ЖИЗНИ ЛИШНИХ 10 КГ ВЕСА У ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ОТЖАТЬСЯ 30 РАЗ ЗА 30 СЕКУНД**

## ОТДЫХ АТЛЕТА

**Если тебе предстоит серьезное физическое испытание, уже за 48 часов до него не стоит изнурять себя тренировками,** считают в Университете Бангора (Великобритания). За два дня до стайерского забега доктор Самюэль Маркора заставил группу атлетов сто раз подпрыгнуть на 35 см. После гонки почти все сказали, что ничего необычного не заметили — как раньше бегали, так и сейчас бегают. Но результат атлеты показали хуже, чем раньше.

# ТЯЖЕЛОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ



Гантели помогут побороть главный недуг офисных работников — боль в шее, плечах и верхней части спины. Норвежские ученые утверждают, что упражнения с тяжестями эффективны в борьбе с мышечной болью. Рекомендуем жимы из-за головы или от груди. А как побороть боль в пояснице — см. статью на стр. 152.

*Преступление & наказание*

1500 ккал в порции чизбургера с беконом и картошкой фри. Чтобы сбросить эти калории, нужно три часа копать картошку.

# СИНЬОР ПОМИДОР

Ученые из Университета Ридинга (Великобритания) кормили добровольцев сэндвичами. Исследователи хотели доказать, что у тех, кто ел сэндвичи с овощами, которые нужно усиленно жевать (типа морковки), насыщение произойдет быстрее. Но вывод оказался куда интереснее: те, кто ел сэндвичи с помидорами, не только быстрее наедались, но и потом не кусочничали. Ученые пока не могут объяснить, почему помидоры так влияют на тех, кто их ест.

## БУТЕРБРОДНЫЕ НОВОСТИ

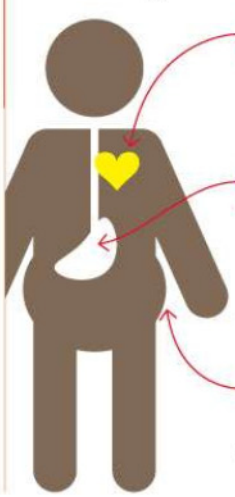
Шведские ученые наблюдали за людьми, которые ели одинаковые завтраки, отличающиеся лишь выбором хлеба. И обнаружили, что **те, кто ел ржаной хлеб, через 8 часов хотели есть меньше, чем те, у кого оказался пшеничный.** Дело в том, что во ржи почти в два раза больше пищевых волокон.

**РИСК БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА У ТЕХ, КТО ЕСТ НЕЖИРНУЮ ЕДУ, СНИЖАЕТСЯ НА**

# 42%

## ВИДАЛ МИНДАЛ

Если ежедневно есть миндаль, то уровень липопротеинов низкой плотности (они переносят так называемый плохой холестерин, который повышает риск атеросклероза) уменьшится на 30%. И это не единственное достоинство миндаля:



**30%**
**Сокращение риска сердечного приступа**
Nurses Health Study

**8%**
**Увеличение количества полезных бактерий в кишечнике**
Applied and Environmental Microbiology

**31%**
**Снижение вероятности увеличения веса**
British Journal of Nutrition

## ВКУСНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПОХМЕЛЬЯ

Замучило похмелье? Съешь хурму. Ученые из Национального университета Конджу (Южная Корея) обнаружили, что **пищевые волокна хурмы особо успешно абсорбируют алкоголь,** а антиоксиданты, содержащиеся в этом фрукте, благотворно влияют на печень.

*Самое банальное исследование месяца*

**Употребление алкоголя ухудшает координацию**

Школа медицины Уэйк-Форест, США

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOIMEDIA/PIXMAC

# ЭЛЕМЕН

**НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ**

ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ СЕНСАЦИОННЫХ ОТКРЫТИЙ ЯПОНСКИХ УЧЕНЫХ. ПРАВДА, В РЕАЛЬНОСТИ СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ОДИН ИЗ ЭТИХ УВАЖАЕМЫХ УЧЕНЫХ, ОСТАЛЬНЫХ ПРИДУМАЛИ РЕДАКТОРЫ MEN'S HEALTH ЗА РЮМКОЙ САКЕ. ДОГАДАЙСЯ, КАКОЕ ИЗ ВЫСКАЗЫВАНИЙ ПРАВДИВО, — И ОТКРЫВАЙ СЛЕДУЮЩУЮ СТРАНИЦУ.

# НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

1

Правильно записанный мобильный рингтон может способствовать росту женской груди, уверен доктор Тамабечи.

2

Частое использование устройств на батарейках увеличивает чувствительность эрогенных зон женщины, заявляет профессор Табемачи.

3

Доктор Мабетачи утверждает: женская сексуальность усиливается во время взрывов на Солнце.

4

Увлекавшиеся в 80-е первыми видеоиграми девочки, став взрослыми, обладают более развитыми мышцами влагалища, говорится в работе профессора Табамечи.

5

Регулярное употребление японского бобового мармелада снижает либидо у женщин старше 30 лет, выяснил доктор Мичетаби.

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

# ТЕМПЕРАТУРА ПЛАВЛЕНИЯ

**Лето — лучшее время для налаживания межполовых отношений. Поэтому начинай подготовку к теплому сезону заблаговременно.**

### 1 Потный мужик

"Запах свежего пота действует на женщину как афродизиак", — говорит сексолог Ян Кернер. Именно свежего — вчерашние носки и липкие подмышки твои шансы нисколько не увеличивают. Так что пляжный волейбол, бег, прыскок и прочие активные виды отдыха — твой выбор, если ты хочешь привлечь к своей персоне красоток в купальниках.

### 2 Власть тьмы

В Университете Аризоны обнаружили, что мужчины со смуглой кожей кажутся женщинам старше, богаче и загадочнее. Чтобы быстрее загореть, налегай на продукты, богатые бета-каротином: морковь, шпинат, красный стручковый перец, манго и тыкву.

### 3 Уличная еда

То, что пикник вдвоем на лесной полянке — верный путь к женскому сердцу, давно известно. От тебя требуются только безупречная организация, удобный плед и правильный набор еды в корзине. В качестве основного блюда диетолог Эллен Альбертсон рекомендует что-нибудь из курицы — содержащиеся в ней вещества обостряют тактильные ощущения. Если ты олигарх, на закуску возьми трюфели и икру, если пролетарий — орехи и апельсиновый сок. Все эти продукты содержат андростерон, пробуждающий женскую сексуальность гормон.

### 4 Не тушуйся

Бесчисленные соцопросы уверяют — каждая шестая женщина не против секса с незнакомцем в отпуске. Поскольку летом девушки более голы, чем обычно, обрати внимание на тех, у кого есть татуировки, — в Университете города Геттингена уверены, что они более раскованны и чаще готовы к авантюрам.

ФОТО: POPSTAR/ FOTOBANK

**НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ**

Правильный ответ в научно-популярной викторине "Невероятно, но факт": "Женщина тем чаще испытывает оргазм, чем богаче ее сексуальный партнер". Первым об этом догадался Вадим Морозов из Краснослободска. Ему за это — электробритва Remington Diamond 360 с лезвиями с алмазным покрытием. Выяснил, какое из высказываний на предыдущей странице правдивое? Присылай его нам по адресу: elementarno@imedia.ru

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** УСТРОЙ СВИДАНИЕ В АЗИАТСКОМ РЕСТОРАНЕ: ИМБИРЬ И РЫБА — АФРОДИЗИАКИ ДЛЯ ТЕБЯ, СОЯ — ДЛЯ НЕЕ

# ВЫБРАЛ МАШИНУ?

**ПРОВЕРЬ ЕЕ НА СОВМЕСТИМОСТЬ**

Знающие люди говорят: «Хочешь комфорта и скорости — бери бизнес-класс, любишь гонять по грязи — рамный внедорожник». Но неужели выбор на этом и ограничивается?
Что делать, если тебя не устраивают общепринятые рамки и классы, если не влезаешь в классификации и ищешь для себя большего? Ответ найти непросто, и, тем не менее, он есть.

# СКОВАННЫЕ АСФАЛЬТОМ

**АЛЬТЕРНАТИВА КРОССОВЕРАМ**

Есть такой класс автомобилей — кроссоверы. Бордюров можно не бояться, посадка удобная… Что еще нужно для езды по городу?! Но кто, скажите, придумал сравнивать кроссовер с внедорожником?
Настоящий внедорожник — это рамный автомобиль, со сложной трансмиссией, с легкостью преодолевающий любую грязь, «уминая» при этом бензин ведрами.
Можно ли, избавившись от бол… шого расхода топли… и вялой динамик… сохранить вес… функционал… полного при… вода и харак… тер насто… щего внед… рожника?

Suzuki Grand Vitara — достойная альтернатив… компромисс… ным кроссо… верам и брутал… ным внедорожника…

Огромный опыт Suzuki в … полноприводных автомобилей позволил объединить жесткую независимую подвеску — залог точного и динамичного вождения, постоянный полный привод — гарантию полного контроля над дорогой, с арсеналом настоящего внедорожника — блокировкой межосевого дифференциала и пониженным рядом передач.

Совмещая в себе характеристики разных классов, Suzuki Grand Vitara дарит своему водителю максимум уверенности полноприводного автомобиля в сочетании с привычным комфортом и энергетикой городского автомобиля.

www.suzuki-motor.ru

GRAND VITARA

# SUZUKI GRAND VITARA
# ВНЕ КЛАССОВЫХ РАМОК

реклама

Разрушая рамки привычной классификации автомобилей, Suzuki Grand Vitara сочетает, казалось бы, несовместимые качества элегантного и комфортабельного городского автомобиля и мощного современного внедорожника.
**Suzuki Grand Vitara.**
**Вне границ. Вне ограничений.**

SUZUKI

**Way of Life!***

* образ жизни

**www.grand-vitara.com**

# КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**Секрет хорошей пиццы — идеальный баланс между тестом, соусом, начинкой и приправами. Мы научим тебя подбирать правильные ингредиенты, чтобы получилось не только вкусно, но и полезно.**

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

**Тесто и соус** Чем тоньше оно, тем лучше. И вкуснее — не будет забивать вкус ингредиентов. Соус приготовь сам — из протертых томатов, оливкового масла, соли-перца. Но в некоторые пиццы (например, "Четыре сыра") — его не льют. Изучи предварительно рецепт.

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

**Сыр** Мы больше всего любим рикотту — нежирный творожный сыр, чистый белок. Проблема в том, что он не плавится. А отлично плавящаяся моцарелла жирновата. Поэтому смешай рикотту и моцареллу 50 на 50. И не забудь добавить в смесь пару протертых зубчиков чеснока.

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**Овощи** Рекомендуем обратить внимание на артишоки. Очень аутентично и навалом клетчатки. По вкусу их отлично дополняют шпинат (богатый бета-каротином), брокколи (наша любимая) и сладкий перец (в котором витамин С).

### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

**Мясо-рыба** Морепродукты — вариант наиболее диетический, сосиски-колбаски-ветчина — наиболее сытный. Золотая середина, которая не оставит тебя ни голодным, ни обожравшимся, — куриное филе. Можешь замариновать в соусе песто — так будет вкуснее.

### ЧАСТЬ ПЯТАЯ

**Травы** Посыпь пиццу сушеным орегано перед духовкой. Свежие травы добавляй в уже готовую пиццу. Базилик — к курице и морепродуктам, петрушку — к жирной рыбе и розмарин — в более сытные мясные начинки. Кстати, пармскую ветчину тоже кладут в последнюю очередь.

### ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

**Приправы** Без оливкового масла пицца вообще невозможна, так что лей его щедро перед подачей на стол — оно поможет организму выделить ликопин из томатного соуса. Чили тоже не помешает — он ускоряет метаболизм.

## Некисло

**"Вам сахара в кофе 12 кусочков, как обычно?" — так, по идее, должны спрашивать тебя в "Старбаксе". Именно столько сахара кладут, к примеру, в "Мокка фраппучино". Как еще получить лошадиную дозу сладкого — смотри ниже.**

**"Мокка фраппучино" в "Старбаксе"**
**(средний)**
- 380 ккал
- 47 г сахара
- Калорий из сахара: 188 (12 кусочков)

**Шоколадный коктейль в "Макдоналдсе"**
**(стандартный)**
- 770 ккал
- 111 г сахара
- Калорий из сахара: 444 (28 кусочков)

**Сухой завтрак SnowFlakes**
**(одна порция, 75 г)**
- 275 ккал
- 25 г сахара
- Калорий из сахара: 100 (6 кусочков)

**Обычная кока-кола**
**(банка 0,33 л)**
- 140 ккал
- 39 г сахара
- Калорий из сахара: 140 (10 кусочков)

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ВЫЖАТЬ ЛИМОН ДОСУХА? С СИЛОЙ ПОКАТАЙ ЕГО ЛАДОНЬЮ ПО СТОЛУ 20 СЕКУНД, РАЗРЕЖЬ И ДАВИ СОК

# ЧАША СИЯ

Что выпить вместо пива.

**СЕНЧА**
Нейтральный чай на обед. У него, в отличие от более изысканных сортов китайского чая, нет копченых, горьких и рыбных тонов, и именно поэтому сенча отлично идет под любую еду, от рыбы до десерта.

**ГЕНМАЙЧА**
Полдничный чай для толстых. Зеленый чай смешан с обжаренным неочищенным рисом, который делает настой мутноватым, а вкус — сытным. Такой чай может притупить легкий голод, поэтому он входит в состав множества диет.

**ПУЭР**
Густой черный настой с землистым привкусом. Кофеина в нем меньше, чем в любом другом чае, поэтому его можно пить вечером. Пуэр стимулирует пищеварение и обладает легким бактерицидным действием.

**УЛУН ЖЕНЬШЕНЕВЫЙ**
Натуральный энергетик без вреда для здоровья. Женьшень в паре с кофеином отлично взбодрит тебя, например, на работе в послеобеденное время, когда начинают сказываться последствия бессонной ночи.

**АССАМ**
Согревающий напиток для холодного дня. Настой этого индийского чая густой и полный, но при этом достаточно легкий. Отлично сочетается с медом, лимоном и прочими сопутствующими простуде добавками.

**ТЕ ГУАНЬ ИНЬ**
Самый знаменитый китайский улун, сладковатый и ароматный. Этот чай полезен для сердца и сосудов и способствует сжиганию жира. Пей его, когда надоест генмайча.

# Траволечение

**СПЕЦИИ — ОТЛИЧНЫЙ ИСТОЧНИК АНТИОКСИДАНТОВ. ВОТ ТАБЛИЦА ИХ СОДЕРЖАНИЯ В НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ ПРИПРАВАХ.**

Количество антиоксидантов (миллимолей на кг)

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ЧЕМ ТЕМНЕЕ ЧАЙ, ТЕМ ВЫШЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕМПЕРАТУРА ВОДЫ. 70 ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО, 100 — ДЛЯ ЧЕРНОГО

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

# ВОДА vs МАЙОНЕЗ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

**АРТЕМ БИРЮКОВ**
**Возраст:** 21 год
**Вес до:** 125 кг
**Вес после:** 95 кг
**Срок похудения:** 15 месяцев

**ДИЕТА**
Когда стрелка весов остановилась на отметке 125 кг, я понял, что так дальше нельзя. Пошел в спортивный зал, где тренер составил мне и программу занятий, и схему питания.
**Вот основные постулаты:**

- Есть небольшими порциями каждые 2-3 часа.
- Еду, богатую углеводами (в основном разные каши), я старался есть с утра.
- Днем – белки (мясо, рыба) плюс гарнир из овощей.
- Ближе к вечеру – нежирные молочные продукты, овощи или фрукты.
- На ночь – миска обезжиренного творога с медом.
- Никаких майонеза, сахара, алкоголя (даже шампанского на Новый год!), фруктовых йогуртов, булочек.
- В качестве десерта – мед и зеленый чай.
- Никаких жиросжигателей и прочей химии.

**ТРЕНИРОВКИ**
Хожу в зал 2-3 раза в неделю. Начинаю с кардиотренировок, потом разминка, затем силовые упражнения. Стараюсь чаще менять упражнения, чтобы мышцы не успевали привыкнуть к нагрузке. Часто делаю упражнения до отказа. Главное – я до сих пор продолжаю испытывать удовольствие от тренировок. Это, считаю, половина успеха. Еще один мой секрет – много воды (не меньше 8 стаканов в день) и много сна (8-10 часов).

Если тебе, как и нашему читателю, есть чем похвастаться – шли фото до и после по адресу: gologramma@imedia.ru. В качестве поощрения за старания – отличная пароварка от Tefal для приготовления вкуснейших качковских обедов и ужинов.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ ЧЕЛОВЕК СЪЕДАЕТ В СРЕДНЕМ НА 236 ККАЛ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ДРУГИЕ ДНИ. БЕРЕГИСЬ!

# Железный марш

**НЕ РАЗВАЛИТЬСЯ ПОД ТЯЖЕСТЬЮ СВОЕГО РОКА САМОЙ МОЩНОЙ МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ГРУППЕ ЗЕМЛИ ПОМОГАЕТ, КАК НИ СТРАННО, НЕ БУХЛО, А ЙОГА. ВОТ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ ОТ ТРЕНЕРА "МЕТАЛЛИКИ" — ДОНА ОЙАО.**

### САУНДЧЕК

**Это так называемая поза дерева. Она укрепляет ноги, что важно для любого рокера, — сидя на стуле, играют только престарелые блюзмены, окруженные такими же престарелыми фанатками.**

Встань, ноги на ширине плеч, руки вытянуты над головой. Присядь, отставив ягодицы назад, и задержись на 10 секунд. Медленно поднимись вверх. Чередуй полный присед с полуприседом и приседом в одну треть. 10 повторов.

### СТАРЫЙ БАРАБАНЩИК

**Настоящее название упражнения звучит, конечно, попсово — "голубь". Но для барабанщика весьма полезно, так как укрепляет не только ноги, но и низ спины.**

Присядь на корточки, ладони прижми к полу. Теперь вытяни правое колено вперед, а левую ногу назад, как на рисунке. Корпусом тянись вверх. Медленно (в течение пяти секунд) вдыхай и еще медленнее (10 секунд) выдыхай. Сделай по пять повторов на каждую ногу.

### ПОБЕГ ОТ ФАНАТОК

**Басист группы Роберт Трухильо использует это упражнение не только по прямому назначению, но и чтобы улучшить выносливость и координацию.**

Во время пробежки через равные промежутки времени (например, считая про себя до 10) выкидывай вверх руку и прижимай к корпусу согнутую в колене противоположную ногу. Повторяй, пока не надоест.

### ГИТАРНОЕ СОЛО

**Настоящий гитарист должен не только хорошо играть, но и источать на кучкующихся у сцены девушек невероятную сексуальность. Без сильных ног и прокачанного пресса не обойтись.**

Ляг на спину, ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса, ладони прижаты к полу. Вдыхая, поднимай таз и сгибай ноги в коленях, как на рисунке. Выгнись, насколько хватит сил, и задержись в верхней точке на 10 секунд. Сделай 20 повторов.

### БИС!

**Плох тот рокер, что не может махнуть с края сцены ногой. И махнуть не раз и не два в течение концерта. Тут не обойтись без специальных упражнений.**

Ляг на спину с прямыми ногами. Подзови ближайшую фанатку и попроси ее помочь тебе вытянуть правую ногу максимально вверх и на себя, как на рисунке. Замри в верхней точке секунд на 8–10, затем смени ногу. Перед этим упражнением надо как следует разогреться — для этого фанатка тоже сгодится.

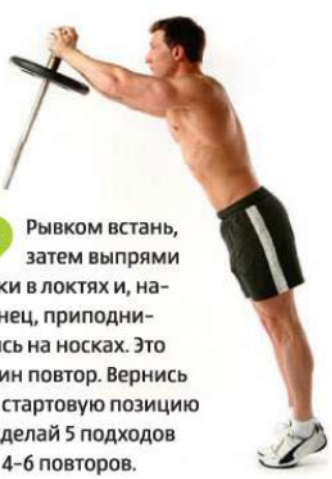
# НОЛЬ ПЯТЬ ШТАНГИ

**Качаешься ты, потеешь... Ну и позволил себе минутку отдыха. А кто-то этим воспользовался и украл блин с твоей штанги. Из зависти, наверное. Но ничего, ты и с одним блином справишься.**

Это упражнение тренирует одновременно ягодицы, ноги, грудь, плечи, бицепсы и трицепсы. Учти, штанга должна быть олимпийской, с грифом 220 см.

1 Упри штангу свободным концом в пол, лучше всего — в углу зала. Нагруженный конец прижми к груди, как на фото.

2 Медленно опустись в присед. Чем ниже, тем, естественно, тяжелее. А чем тяжелее, тем лучше для твоих квадрицепсов и ягодичных мышц.



3 Рывком встань, затем выпрями руки в локтях и, наконец, приподнимись на носках. Это один повтор. Вернись на стартовую позицию и сделай 5 подходов по 4–6 повторов.

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ОТЛИЧНЫЙ ПЕРЕКУС ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ — БАНАН, СМЕШАННЫЙ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ, И ЙОГУРТ

ФОТО: STUDIO 33, IM-ФОТОСТУДИЯ, МОДЕЛЬ: ДМИТРИЙ ЯКУШИН/WWW.WFMODELS.COM, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

# Здоров как бык

**КРОМЕ БЕЗУСЛОВНО ПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ, ВРОДЕ ДРАНЫХ КРЕСЕЛ И ГАВКАНЬЯ НА ПРОХОЖИХ, ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ СПОСОБНЫ ПРИНОСИТЬ ДОВОЛЬНО СЕРЬЕЗНЫЕ ПРОБЛЕМЫ — В ВИДЕ БОЛЕЗНЕЙ, КОТОРЫМИ ТЫ ОТ НИХ МОЖЕШЬ ЗАРАЗИТЬСЯ. КАК НЕ ДАТЬ ЗАБОЛЕТЬ ЖИВОТНЫМ И ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ, РАССКАЗЫВАЕТ ВЕТЕРИНАРНЫЙ ВРАЧ ЕВГЕНИЯ ГОРОХОВА.**

### РЕПТИЛИИ

**ЗАБОЛЕВАНИЕ:** пентастомоз. Вызывается пентастомами — внутренними паразитами, живущими в легких и бронхах рептилий.

**ТВОИ ПРОБЛЕМЫ:** боли в животе, гепатит, плеврит.

**ПРОФИЛАКТИКА:** рентген (тебе) позволит диагностировать заболевание. Рацион только из лабораторных мышей, крыс и лягушек (твоей змее или крокодилу). Покупай животное, выведенное в российском террариуме, а не где-то в Азии.

### КОШКИ

**ЗАБОЛЕВАНИЕ:** токсоплазмоз. Вызывается паразитами токсоплазмами, основной носитель — кошки. Место обитания — их кишечник.

**ТВОИ ПРОБЛЕМЫ:** лихорадка, озноб, боль в мышцах.

**ПРОФИЛАКТИКА:** не кормить кошку сырым мясом и сырой рыбой — либо варить их, либо давать специальный корм, сухой или консервированный, регулярно водить к ветеринару.

### СОБАКИ

**ЗАБОЛЕВАНИЕ:** токсокароз. Вызывается круглыми червями рода Toxocara.

**ТВОИ ПРОБЛЕМЫ:** заболевания органов зрения, увеличение лимфатических узлов, бронхит и бронхопневмония.

**ПРОФИЛАКТИКА:** не отпускай собаку гулять без поводка — она обязательно решит угоститься какой-нибудь валяющейся на асфальте дрянью, наверняка нашпигованной яйцами токсокар.

### ПТИЦЫ

**ЗАБОЛЕВАНИЕ:** пентастомоз и токсоплазмоз (см. про рептилий и кошек). Оказывается, птицы, особенно хищные, тоже хороши.

**ТВОИ ПРОБЛЕМЫ:** те же, что в тексте про рептилий и кошек.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:** тщательно подбирай корм для хищных птиц (они заражаются, питаясь сомнительным сырым мясом). А лучше обойтись питающимися конопляным семенем попугайчиками.

## КАК ВЫНУТЬ ЗАНОЗУ ИЗ ДЕТСКОЙ ЛАДОШКИ

1 Если конец занозы торчит снаружи, возьми полоску пластыря или скотча, наложи на торчащий кусок занозы и аккуратно тяни ее строго параллельно направлению, в котором она вошла в кожу.

2 Если заноза полностью под кожей, придется сыграть в хирурга. Прокали кончик иглы над пламенем, пока он не покраснеет, остуди его кубиком льда. Вспори иглой кожу над занозой и вытащи ее пинцетом. Его тоже надо предварительно продезинфицировать — спиртом или на худой конец водкой.

3 Ничего не получается? Попробуй смешать 1/4 ч. л. соды с водой, чтобы получилась густая паста. Смажь ею бинт и наложи повязку на руку. Сними через сутки — заноза должна будет выйти к тому моменту. Иначе придется идти к врачу.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН, АНДРЕЙ ТРОШКОВ

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ЧАСТО ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ ЯЗВОЧКИ ВО РТУ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ НЕХВАТКИ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕЛЕЗА

# ШИРОКО ЗАКРЫТЫЕ ГЛАЗА

**Проблемы со сном — одно из неприятных следствий нашего образа жизни, полного стресса и лишенного движения. Если твоя ночь редко бывает спокойной — изучи эту заметку.**

21.00
### Кормят на отбой
Будем считать, что ты поужинал в 7, а спать ляжешь в 11. Именно сейчас, за два часа до сна, неплохо бы съесть чего-нибудь углеводосодержащего. Банан, например. Богатая углеводами пища стимулирует производство триптофана, аминокислоты, отвечающей за сладкое сопение лицом в подушку. Не прогадай со временем. Поешь позже — переваривание банана помешает нормальному сну, а банан этот чудесным образом превратится в бекон на твоих боках.

22.00
### Волшебные таблетки
Если со сном у тебя проблемы — беги в аптеку. Но не за снотворным, а за витамином $B_5$. Он блокирует выработку гормона стресса кортизола, который и заставляет тебя всю ночь ворочаться и страдать. Запей таблетку стаканом молока — старым добрым средством от бессонницы.

22.30
### Чил-аут
Прими горячий душ — после него твое тело гораздо охотнее охладится на положенные ему для отключки два градуса. Ну и про прочие гигиенические процедуры, конечно, тоже не забываем. И, кстати, бытующая теория, что на ночь хорошо выпить теплого какао, — полная чушь. Это все равно как редбуллом перед сном закинуться.

22.50
### Черный экран
Мозгу, чтобы вырабатывать гормон сна — мелатонин, — нужна темнота. Заранее выключи весь свет, задерни шторы (чтобы подготовить мозг к выработке мелатонина), а потом уж падай в койку.

23.00
### Выкл.
Если все описанные процедуры были проведены правильно, то сейчас уровень кортизола в организме должен быть на минимуме, а мозг превратился в маленький мелатониновый заводик. Пользуйся случаем и ложись в кровать.

23.30
### Правое дело
Ложись на правый бок. Когда ты лежишь на левом, желудку тяжелее переваривать пищу. Руки вытяни перед собой — такая поза идеальна для снабжения мозга кислородом во время сна. Если не удается заснуть в течение 15-20 минут — не ворочайся, а займись чем-то полезным — чтением, прополкой огорода, сексом. А еще минут через 20-30 снова попробуй лечь спать.

3.30-4.30
### Лежать!
Примерно в это время закончится второй цикл сна, после которого очень легко проснуться. Чтобы этого не случилось — пробегись перед ужином или прогуляйся после него. Кардионагрузка стабилизирует уровень сахара и кортизола в крови на 10 часов, и проснуться будет сложнее.

7.00
### Бодрое утро
Регулярно посвящая сну меньше 7 часов в день, ты на 20% увеличиваешь шансы обзавестись проблемами с сердцем. Компенсируя недосыпы в одни дни 12-часовыми марафонами сна в другие — обзаводишься сбитым режимом и, как следствие, бессонницей. Постарайся (просим невозможного, но все же) ложиться и вставать хотя бы примерно в одно и то же время.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** МАССИРУЙ ГОЛОВУ МИНИМУМ 2 МИНУТЫ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ ВЫПАДАЛИ И БЫЛИ ЗДОРОВЕЕ

# ШАРОВАЯ МОЛНИЯ

**Умение жонглировать не только скрасит время в очереди к военкому, но и поможет тренировать мозг. Учись:**

**ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ**

Держи мяч №1 (красный) и №3 (синий) в одной руке, а мяч №2 (зеленый) — в другой. Номера означают, в какой последовательности ты будешь подкидывать мячи. При этом первый бросок должен быть сделан рабочей рукой, так что, если ты правша, — шары 1 и 3 должны быть в правой руке.

**ШАР №1**

Главная ошибка начинающего жонглера — подбрасывать шары слабо и невысоко, мол, так их легче будет поймать. Все наоборот. Подбрасывай шар почти вертикально вверх и достаточно сильно, чтобы он по крутой дуге опустился в другую руку. Начальное положение — рука на уровне середины корпуса, под грудью. Верхняя точка полета — примерно 20 см над головой. Научись свободно кидать один шар и только потом переходи ко второму и третьему.

**ШАРЫ №2 И №3**

Когда шар №1 достигнет верхней точки полета, кидай шар №2 по горизонтали в первую руку. Поймав второй шар, кидай третий — по той же траектории, что и первый. И помни главное правило — сколькими бы шарами ты ни жонглировал, в воздухе все время должны находиться все, кроме одного.

## В ИЗБРАННОЕ

**Ученые установили, что в интернете можно не только качать кино и качать кино. Оказывается, там еще есть три сайта для тех, кто хочет быть эффективнее в делах, делах и делах.**

### *www.keepmeout.com*

Сайт, который помогает реже ходить на другие сайты — например, facebook.com, odnoklassniki.ru и еще один, написать название которого нам не позволяет цензура. Вводим ограничение посещений (скажем, не больше двух раз в день), добавляем "вредный" адрес в закладки и начинаем испытывать ломки: чаще положенного нас туда уже не пустят. Бонус: **на сайте ведется статистика убитого времени и напрасных попыток прорваться к сайту-наркотику.** Поучительная информация.

### *springwise.com*

Так называемый инкубатор бизнес-идей. От русскоязычных аналогов отличается вот чем: их читают все, а об этом будешь знать только ты. Блог удобно разбит на секции: ресторанный бизнес, энергетика, экология, розничная торговля, etc. **Теоретически здесь можно искать партнеров и инвесторов.** В любом случае пищи для ума на этом сайте даже больше, чем в иной шоколадке с орехами.

### *mindtools.com*

Коллекция исследований и методических пособий, посвященных таким серьезным дисциплинам, как принятие решений, организация рабочего времени, лидерство, латеральное мышление, бизнес-коммуникации и стресс-менеджмент. **Статьи читать тяжело, зато пособия очень понятные и практичные.** По иронии судьбы, ровно тому же, но за большие деньги, учат во многих престижных бизнес-школах.

ФОТО: EAST-NEWS/MASTERFILE

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ВЕШАЙ ЗЕРКАЛО ТАК, ЧТОБЫ НА НЕГО НЕ ПАДАЛИ ПРЯМЫЕ ЛУЧИ СОЛНЦА — ОТ НИХ ПОЯВЯТСЯ ПЯТНА

# ЗАКОНЫ РЫНКА

**Подходишь к прилавку — а там столько всего красивого. Но совсем не обязательно вкусного. Разобраться в том, как правильно покупать, нам помогли профессионалы — те, кто продает.**

## ЦВЕТЫ

**Инга, Москва**
Выбирая цветы, смотри на листья — они первыми реагируют на возраст цветка. Если выбрал цветы в бутонах, попробуй легонько отогнуть лепестки — у свежего цветка они быстро вернутся в первоначальное положение. А сам бутон на ощупь должен быть плотным. И не бойся, если бутоны перетянуты резинкой, а стебель — проволокой, просто так они лучше хранятся.

## АРБУЗ

**Денис, Астрахань**
Первый признак спелого арбуза — сухой хвостик, второй — светлое пятно на корке и широкие черные полосы. Ковырни корку ногтем: если удалось отковырнуть — значит, арбуз не созрел. Аккуратно сожми арбуз руками и прислушайся — спелый затрещит. Никогда не разрешай продавцу вырезать кусок "на пробу" — может, он этим ножом утром баранину резал. И запомни: вкусный арбуз — большой арбуз.

## МЯСО

**Раиса, Ленинградская область**
Следи за цветом. Свинина — розоватая, баранина — темно-красная, говядина — насыщенно-красная. Свежее мясо — блестит, жир белый или розовый, а не желтый. Надави на выбранный кусок пальцем — упругая поверхность мяса обязана выровняться. А если приложить палец к замороженному мясу, должно появиться яркое красное пятно. И запомни — мясо должно пахнуть мясом.

## МАНДАРИНЫ

**Марат, Абхазия**
Лучшие мандарины — не очень большие светлые абхазские, в них почти нет косточек, и большие испанские с пористой коркой. Если брать марокканские, то лучше выбирать средние. Но кому что нравится — многие любят зеленоватые турецкие, хотя они с кислинкой и в них много косточек. И если мандарин тяжелее, чем кажется, бери не задумываясь — эти самые вкусные .

## МЕД

**Рудольф, Ленинградская область**
Если в настоящий свежий мед окунуть палочку, а потом поднять ее, мед будет стекать сплошной струйкой, не прерываясь, если же он начнет капать — что-то с ним не так. Наконец, не покупай тот, который хранят в металлической посуде. А дома смотри, что случится с медом через неделю: настоящий станет густеть.

## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

**Елена, Краснодар**
У орехов с гладкой скорлупой перегородок внутри мало. А если орех удлинен, то его плод больше, чем у круглого. Жаль только, что определить, сколько среди купленных орехов будет пустых, невозможно. Можно, конечно, и чищенные покупать, но в тех, что в скорлупе, — больше масла.

## ОГУРЦЫ

**Алексей, Московская область**
Самый свежий огурец — тот, на кончике которого сохранился высохший желтый цветок. А вот понять, будет ли огурец горчить, невозможно. Правда, есть сорта, которые горькими не бывают. Это тонкие и длинные огурцы с нежной кожицей. Если же любишь маленькие пупырчатые — придется рискнуть.

## САЛО

**Елена, Львов**
Хорошее сало режется легко, как масло. Попробуй ткнуть его спичкой — спичка должна легко воткнуться. Если взять ломтик сала двумя пальцами, он будет слегка подтаивать. И главное, шкурка должна быть тонкой и не жесткой. У нас на Украине сало проверяют так — жуют шкурку, если она вкусная — значит, и сало годится.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ОТПРАВЛЯЯСЬ В МАГАЗИН, РАЗЛОЖИ ДЕНЬГИ ПО РАЗНЫМ КАРМАНАМ — НЕ ВСЕ ПОТРАТИШЬ (ВОЗМОЖНО)

*О главном*

# 11 ФАКТОВ О ЖЕНЩИНАХ, О КОТОРЫХ ОНИ САМИ ОБЫЧНО МОЛЧАТ

**1 Женская интуиция существует** Она действительно чувствует, почему ты на мгновение запнулся, прежде чем ответить на вопрос о том, как поживает секретарша начальника. Спасение только одно — не врать.

**2. Каждая девушка убеждена:** все ее экс-бойфренды по-прежнему надеются, что однажды она к ним вернется. И преданно ждут этого счастливого момента.

**3 Когда девушка начинает беседу словами** "Ты правда очень хороший парень..." — можешь собирать вещи.

**4. С гораздо большим энтузиазмом девушка** будет отзываться на "енотика", чем на "малыша" или "зайку". Чем экстравагантнее прозвище, тем меньше шансов, что ты адресовал его другой женщине.

**6 Если она интересуется именем** твоего любимого футболиста — это вовсе не из-за внезапно проснувшегося интереса к спорту. На самом деле она пытается подобрать пароль к твоей почте.

**5. Она не любит твою маму** Она хотела бы проводить праздники у своей, и она не может понять, почему ты не разделяешь ее любовь к ее семье.

**7. В начале отношений она всегда** чуть-чуть флиртует с твоими друзьями и коллегами, чтобы у тех были все основания сказать тебе: "Хороший экземпляр, надо брать!"

**8. На первом свидании она готова простить** недостаток денег или недостаточную выбритость, но только не скуку и отсутствие у тебя воображения.

**9 Женщина не видит ничего предосудительного** в том, чтобы заняться сексом с понравившимся ей мужчиной на первом свидании. Но делать этого все равно не будет.

**10 Девушки ценят памятные даты** Самые памятные, разумеется, те, о которых ты забыл.

**11. Она все время оценивает тебя** И способна разочароваться, если ты однажды вдруг отойдешь от ее представлений о мужественности. Одна из наших осведомительниц рассказывает: ее осенило, что она не будет спать с этим мужчиной, когда он подвозил ее до дому. "Вождение — это про мощь и контроль, — делится переживаниями дама. — А он вел машину как-то сопливо".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ЧТОБЫ СВЕСТИ С РУБАШКИ СЛЕД ОТ ПОМАДЫ, ПОБРЫЗГАЙ НА НЕГО ЛАКОМ ДЛЯ ВОЛОС, ПОТРИ И СПОЛОСНИ

# Как провести с пользой...

АПРЕЛЬ→

27

**МОСКОВСКИЙ ДОМ МУЗЫКИ**
Сходить на концерт исполнительницы классических произведений и песен народа маори — новозеландской примы Кири Те Канавы.

МАЙ→

1

**ПОСЛУШАТЬ ДИСК BOOGIE PLAYGROUND**
**Исполнитель: DJ T. Лейбл: Get Physical Music, 2005**
**Жанр: хаус, буги, электрофанк**
Начни месяц этим жизнеутверждающим — во всех смыслах — альбомом. Музыка — бодра и энергична. Звук теплый и живой, что в современной электронике редкость. К тому же это очередная иллюстрация тезиса о том, что стартовать никогда не поздно: дебютный альбом автор записал в 36 лет.

10

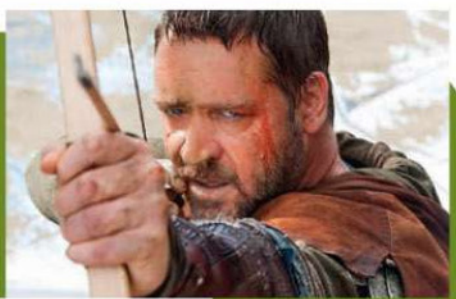
**НАСЛАДИТЬСЯ ДУХОВНОЙ ПИЩЕЙ НА ОТКРЫТИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ТЕАТРАЛЬНОГО ФЕСТИВАЛЯ "ТВОЙ ШАНС"**

**ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ "ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК-2"**
**Режиссер: Джон Фавро. В ролях: Роберт Дауни-мл., Микки Рурк, Гвинет Пэлтроу, Скарлетт Йоханссон**
Для любителей поиска сложных смыслов там, где их нет, здесь есть трагический герой, сатира на военную политику США и даже какая-никакая человеческая драма. Для любителей простых радостей — играющий русского зэка-суперзлодея Микки Рурк, затянутая в латекс Скарлетт Йоханссон и спецэффекты, конечно.

6

13

**ПЕРВЫМ УВИДЕТЬ ФИЛЬМ "РОБИН ГУД"**
**Режиссер: Ридли Скотт. В ролях: Рассел Кроу, Марк Строг, Кейт Бланшетт, Макс фон Зюдов**
Есть ощущение, что перед нами — гибрид старых фильмов Скотта — "Гладиатора" и "Царства небесного". От первого — Рассел Кроу, балладный сюжет, тема борьбы "один против всех". От второго — доспехи, любовь-морковь и тоска по романтике леса, меча и лука со стрелами. Эпическое зрелище.



19

**ПОСЛУШАТЬ ДИСК IS THIS IT**
**Исполнитель: Strokes**
**Лейбл: RCA, 2001**
**Жанр: инди, гаражный рок**
"Свежий, как мяса кусок" пел Кровосток про свой собственный альбом. В общем, это лучшая из возможных рецензий на этот экземпляр классического нью-йорского гаража.

21

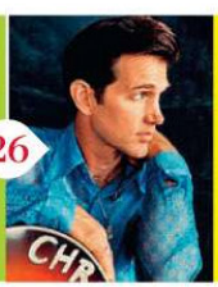
**ЗАЙТИ НА ВЫСТАВКУ FACES&LACES В МОСКОВСКОМ КОМПЛЕКСЕ "ВЕТОШНЫЙ". ВСЕ САМОЕ СВЕЖЕЕ: УЛИЧНАЯ МОДА, ЯПОНСКИЕ ХУДОЖНИКИ, СПОРТ И МУЗЫКА.**

20

**ПОСМОТРЕТЬ ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "ШРЕК НАВСЕГДА"**
**Режиссер: Майк Митчелл**
Цели достигнуты, враги побеждены, пришла пора тихой семейной жизни. У Шрека незамедлительно начинается кризис среднего возраста, который вызывается недорого вылечить злой волшебник.

26

**МОСКВА, "Б1 MAXIMUM". ПОСЛУШАТЬ ОДНОГО ИЗ ГЛАВНЫХ РОМАНТИКОВ 80-Х КРИСА АЙЗАКА**



28

**ОТОРВАТЬСЯ НА КОНЦЕРТЕ ENTER SHIKARI**
**Москва, ДК им. Горбунова**
Сверхпопулярные британские пацаны в спортивных шортах, смешивающие транс и брейк-бит с отборным металлом, добрались наконец до Москвы. Поход в фитнес-клуб в этот день можно пропустить — концерт сойдет за пятерку отборных тренировок.

**КАК ДВА ПАЛЬЦА:** ХОЧЕШЬ СЛАДКОГО К ЧАЮ? ТВОЙ ВЫБОР: МАРМЕЛАД, ПАСТИЛА, ЗЕФИР, ЦУКАТЫ, КОЗИНАКИ, ПОПКОРН

ПЕЙ, ЗАНИМАЙСЯ СЕКСОМ И ПЛАВАЙ. ЗАЧЕМ — ЧИТАЙ НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

# ПОЧТИ ВДВОЕ

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ТЫ ДОЖИВЕШЬ ДО 85 ЛЕТ, ЕСЛИ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАЕШЬ ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ПОРЦИЙ АЛКОГОЛЯ (ДВА БОКАЛА ВИНА, К ПРИМЕРУ)

# 50%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ СВЯЗАННОЙ С ВОЗРАСТОМ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ, ЕСЛИ ПОСЛЕ 30 ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СЕКСОМ В СРЕДНЕМ ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ. ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ СНИЖАЮТ РИСК НА 70%

# ТАЙ-ЧИ

ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ

# 20 МИНУТ

ТВОЕГО ОБЕДЕННОГО ПЕРЕРЫВА ДОЛЖНА ЗАНИМАТЬ ПРОГУЛКА — ЕСЛИ ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ПРОБЛЕМ С СЕРДЦЕМ И ДИАБЕТА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

ПЛАВАНИЕ — САМЫЙ ЭНЕРГОЕМКИЙ ВИД ТРЕНИРОВОК. ЗА ЧАС ТЫ СОЖЖЕШЬ ОТ 350 ДО 900 ККАЛ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СТИЛЯ И СКОРОСТИ. САМЫЙ ТРУДОЕМКИЙ — БАТТЕРФЛЯЙ

# АПЕЛЬСИН

В ДЕНЬ — И РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ ЖЕЛУДКА УМЕНЬШАЕТСЯ НА 50%

# КУРС НА ОТДЫХ

**Правила отпускника-2010: не откладывай отдых на потом, не просиживай отпуск дома, не посещай скучных мест и бери с собой только самое необходимое. А вот куда ехать и что с собой брать, мы тебе сейчас расскажем.**

**ИЮНЬ**

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вс. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

**ИЮЛЬ**

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вс. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

**АВГУСТ**

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вс. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

11 ИЮНЯ

### ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ФУТБОЛУ, ЮАР

Футбольные красоты дополнит африканская экзотика. Закачай себе на свой Nokia X6 16Gb, Nokia 5230 или Nokia 5530 альбом Baaba Maal – этот сенегалец совмещает в музыке традиции Африки и европейские веяния.

12 ИЮНЯ

### 24-ЧАСОВАЯ ГОНКА, ЛЕ-МАН

Легендарная суточная гонка на выносливость. Подарила миру немало захватывающих противостояний и обычай брызгаться шампанским после победы. Рев моторов отлично сочетается с Ramstein – скачай себе несколько альбомов с music.ovi.ru.

17 ИЮНЯ

### ФЕСТИВАЛЬ SONAR, БАРСЕЛОНА

Одно из главных событий в мире электронной музыки. В этом году там будут зажигать The Chemical Brothers. Они просто обязаны быть в плей-листе твоего Nokia.

1 ИЮЛЯ

### ФЕСТИВАЛЬ ROCK WERCHTER, БЕЛЬГИЯ

Лучшая живая музыка и пивной завод в 15 минутах от концертных площадок. Там живьем услышишь Pink, пока же послушай ее на своем Nokia X6 16Gb, Nokia 5230 или Nokia 5530.

20 ИЮЛЯ

### КАРНАВАЛ САНТЬЯГО-ДЕ-КУБА, КУБА

Лучшая музыка на Карибах и один из лучших вариантов летнего отдыха на свете. Уже в самолете на верный лад тебя настроит альбом Club Social Buena Vista, закачанный в твой телефон.

6 АВГУСТА

### ФЕСТИВАЛЬ LOLLAPALOOZA, ЧИКАГО

Все лучшее в роке в одном месте и в одно время. Например, в этом году там ты услышишь Depeche Mode (на случай если пропустил их концерты в России). Пока же слушай их на Nokia X6 16Gb, Nokia 5230 или Nokia 5530.

25 АВГУСТА

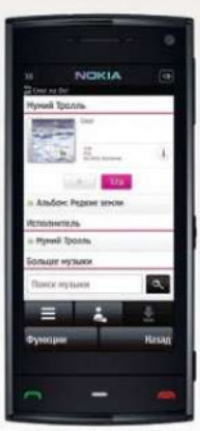
### ТОМАТИНА, БУНЬОЛЬ, ИСПАНИЯ

Знаменитая битва помидорами в 50 км от Валенсии. Настройся на нее под саундтрек к "Аватару" (он тоже есть на music.ovi.ru)– там, помнится, финальное сражение выиграли те, за кого мы болели. Вот и тут победа будет на твоей стороне!

## БЕСПЛАТНЫЙ БАГАЖ

Ты в курсе, что телефоны Nokia на отдыхе заменят тебе и плеер, и навигатор, и фотоаппарат, и видеопроигрыватель, но ты, наверное, еще не знаешь, что, купив Nokia X6 16Gb, Nokia 5230 или Nokia 5530, получишь в комплекте ваучер, по которому можно скачать с сервиса Музыка Ovi несколько бесплатных треков! Платить придется только за трафик, если у тебя тариф не безлимитный. Впрочем, все подробности о правилах и условиях использования сервиса Музыка Ovi и сертификата можно узнать на www.nokia.ru/footer/cwm-terms/ovi-music-terms

Уже сейчас на сервисе Музыка Ovi представлено более 6 миллионов треков зарубежных и российских исполнителей, множество эксклюзивных релизов, доступных только для пользователей сервиса, и эта коллекция постоянно пополняется! Отныне больше не придется часами искать музыку в сети: теперь море музыки всегда буквально под рукой – ты можешь попасть в него со своего телефона. Так что пакуй чемоданы и заливай музыку в телефон – лето начинается!




Nokia X6 16Gb

Nokia 5230

Nokia 5530

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

# ЖИВИ ТАК, СЛОВНО ТЕБЕ УМИРАТЬ

ТЕКСТ: ЧАК ПАЛАНИК, ПИСАТЕЛЬ*

**В СПИСОК ПРИОРИТЕТНЫХ** занятий мужчины, помимо физических упражнений и правильного питания, я бы поместил попытку самоубийства (с регулярностью раз в два года). Маленькие девочки могут мечтать об идеальной свадьбе, как из журнала, с красивым платьем и белыми голубями, а вот я с самого детства планировал свое идеальное самоубийство. Эту картинку я представлял и редактировал сотни раз: вот оно, мое мертвое тело, и никакой лишней суматохи по этому поводу. Ни вычурности, ни грязи, петли или выстрела, ни лебединого нырка с верхних этажей Крайслер-билдинг.

Когда я был газетным репортером, каждую зиму по нескольку раз выезжал на репортаж с одинаковым сюжетом: некто попытался обогреть свой дом, принеся с улицы мангал с горящими углями; вся семья умерла во сне от угарного газа. И эти погибшие — мама, папа и дети, свернувшиеся под одеялами в своих кроватях, они выглядели… великолепно. Так мирно. Ни испражнений, ни блевоты или искажающих тело спазмов. Их лица, такие расслабленные и умиротворенные, словно они до сих пор находятся во власти сна. Если вы спросите меня, то вот он, лучший способ уйти.

**Я ЖИВУ В СТРАНЕ, ГДЕ САМОУБИЙСТВО** легализовано, а видеоинструкции о том, как уйти из жизни, продаются по $20. Как-нибудь я расскажу вам, каково это — принять участие в прощальной вечеринке, где хозяин на твоих глазах пьет смертельную дозу фенобарбитала. Я не знал ни души на этом мероприятии, не знал и хозяина, который доживал последнюю стадию рака толстой кишки. Знакомая знакомых моих знакомых позвонила и слезно умоляла пойти с ней на эту вечеринку, потому что заявиться одной было бы "плохим тоном". Поразительно, но ни один знаток этикета ни слова не написал, как следует одеться, что принести к столу в таких случаях или как обращаться с умирающим незнакомцем.

*Чак Паланик (родился в 1962 г.) — автор бестселлеров "Бойцовский клуб", "Удушье", "Колыбельная".

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

# МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Хуже всего, что я ничего не знал о прощальной "теме" вечеринки до самого последнего момента, когда всех попросили взяться за руки и зажечь свечи. Это было мое свидание со смертью вслепую.

**САМОЭВТАНАЗИЯ — СЕРЬЕЗНЫЙ ТРЕНД.** Каждый год в США 26 000 мужчин сводят счеты с жизнью, включая людей гораздо более храбрых и умных, чем ты и я. Хантер С. Томпсон, Дэвид Фостер Уоллес, Курт Кобейн. Они были богаты и талантливы, они добились многого, и нам будет их не хватать.

Но если вдруг ты собрался свести счеты с жизнью, то сначала должен пообещать мне кое-что. Тебе придется подождать семь дней и за эту последнюю неделю сделать три "О". Не волнуйся, время пролетит быстро. Как последняя неделя на работе, которую ты ненавидишь, каждый момент будет наполнен ностальгией и радостью от того, что все скоро закончится. Это последняя остановка. Игра уже почти закончена, и ты просто тянешь время.

Итак, первое "О" — это Очищение. Вычисти свою ванную комнату, помой машину, постирай белье и отскреби отовсюду налет и грязь. Разморозь холодильник. Помой окна. Сделай все!

Второе "О" — это Отбор. Просмотри все свои бумаги и файлы и оставь только то, что действительно важно. То же самое проделай со шкафами, ящиками, памятными вещами — да вообще со всем, что у тебя есть. Если чем-то давно не пользовался — выбрасывай. Или дари. Или сожги. Выброси всю свою историю, события и секреты в мусорку. Не забудь о залежах лекарств и кухне. И еще — сделай хорошую стрижку. Несмотря на общепринятое заблуждение, волосы не растут после смерти, так что в гробу ты будешь отлично выглядеть. Займись собой: холь и лелей — на это у тебя полный карт-бланш.

Любой скажет тебе, что окончательно выбивают почву из-под ног и приводят к депрессии не крупные катастрофы. Будь то вторжение инопланетян или нашествие зомби, пожирающих живую плоть, — мы, наспех одевшись, поспешим на поле боя. Даже заурядное землетрясение или лесной пожар воспринимаются как прекрасная возможность взбодриться. А вот что сокрушает нас на месте, так это штрафные парковочные талоны. Или испорченные продукты в глубине холодильника. И еще грязная одежда, завалявшаяся на дне корзины для белья с… 1995 года. В тот момент, когда ты позволяешь набраться критической массе таких раздражающих мелочей, ты пропал.

Что касается очищения, моя точка зрения такова: пока ты способен бриться, ты способен жить.

Третье "О" — Общение. Это значит связаться со всеми, кого ты знаешь, и сказать что-нибудь приятное. Неважно, что ты на дух их не переносишь, отпусти всю горечь и злость. Найди в каждом человеке что-то, чем ты восхищаешься, или чему завидуешь, или что тоже хочешь иметь, и похвали. Скажи, как ты завидовал его карьере, или счастливой женитьбе, или тому свитеру из шерсти мериноса с высоким воротником.

Да, этот процесс выглядит жесточайшим унижением, но что тебе терять?

Хватит жаловаться на судьбу. Хватит злиться и держать оборону. Прости всех и каждого — и главное, прости самого себя. Через неделю им глядеть на тебя, лежащего в гробу, и, поверь, они будут чувствовать себя ужасно. Так что побалуй их напоследок, брось им кость.

А кроме всего этого, представь свою смерть: уют, теплота, дурман. Фоном звучит твой любимый саундтрек, ванная комната сверкает чистотой, шкаф для документов пуст. А потом представь мир, но без тебя. Те же пробки, тот же дефицит времени. Все те же политические дрязги и твоя команда, которая так и не выйдет в финал Кубка. Люди забудут о тебе. Все забудут. Ты не Курт Кобейн, так что разводи огонь в мангале и ложись спать.

**НО ЗНАЕШЬ, ЕСЛИ ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хорошо поработал над всеми тремя "О", очень велика вероятность, что ты не станешь этого делать. Потому что к тому времени ты будешь окружен друзьями и знакомыми, которые увидят в тебе стоящего парня. Твоя духовка блестит, в машине ни пылинки. Так же, как ты медлишь с оплатой своих долгов, ты вполне можешь повременить со смертью. И как минимум твоя прическа сейчас… просто блеск.

## 10 ВЕЩЕЙ, РАДИ КОТОРЫХ СТОИТ ЖИТЬ

ТЕКСТ: МАЙК ЦИММЕРМАН

**1.** Секс (каким бы он ни был: потный, напряженный, обычный, оправдательный, оральный и, разумеется, тот, что погорячее).
**2.** Идеально пущенный мяч — футбольный или шар в боулинге и т.д.
**3.** Новое: люди, места, вкусы, ощущения. Слова, которые ты никогда не использовал. Гаджеты. Машины. Новый асфальт на твоей улице. Информация. Инструкции. Друзья. Любовницы. Вещи, которые захватывают твое воображение, пусть мимолетно, и заставляют мечтать о большем.
**4.** Следующее турне твоей любимой группы. Почему, черт возьми, ты не попал на их концерт в прошлый раз?
**5.** Слоняться и маячить перед глазами тех, кто тебя не выносит.
**6.** Неожиданный подарок от женщины.
**7.** Объятия твоего ребенка.
**8.** Середина лета, когда ты можешь класть помидоры в любое блюдо в любых количествах.
**9.** Книги, которые оказались лучше своих экранизаций. Хотя бы "Пляж" Алекса Гарланда.
**10.** Утро после того, как хорошенько выспался. ■

**70 Рацион**
2 версии барбекю — для толстяков и качков

**74 Организм**
5 проблем, от которых избавит акупунктура

**78 Секс**
6 рекомендаций, как стать круче в постели

**80 Фитнес**
8 секретов идеальной фигуры героя с обложки

**84 Профилактика**
8 самых грязных мест в твоей квартире

МН ЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

# Очистить корзину!

Если ты достиг высшего мастерства в кидании бумажек в корзину у себя под столом и лучше всех в офисе перемещаешь файлы из папок в виртуальную корзину — пора, наконец, оторвать задницу от кресла и пообщаться с корзиной баскетбольной.

## 9 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ БАСКЕТБОЛОМ

**1 СТАНЕШЬ БЫСТРЕЕ**
Тебе постоянно нужно следить за моментально меняющейся ситуацией на площадке и знать, где сейчас мяч, партнеры и соперники. Регулярные занятия баскетболом расширяют периферическое зрение и повышают быстроту и точность зрительного восприятия. После динамичного ритма матча ты будешь воспринимать скорость обычного мира, как Нео из "Матрицы".

**2 УЛУЧШИШЬ КООРДИНАЦИЮ**
Следить за перемещающимися объектами, соотносить с ними свои действия, прыгать, крутиться и совмещать все это с ведением мяча — что еще нужно твоему вестибулярному аппарату, чтобы накачаться?

**3 СТАНЕШЬ ТОЧНЕЕ**
Броски мяча в корзину — это так называемые баллистические метания, которые хорошо разминают твой мозжечок. Меткость в баскетболе благоприятно скажется на способности оценить расстояние до препятствия и в жизни, например, если на дороге тебе наперерез летит другая машина или если ты собрался перепрыгнуть лужу. И, конечно, баскетбол поможет тебе лучше играть в дартс, бильярд, керлинг, петанк и другие игры, где важен расчет расстояния.

**4 УКРЕПИШЬ СУСТАВЫ**
Играя в баскетбол, ты будешь совершать много широких, размашистых движений, причем выполнять их придется с максимальной амплитудой. В обычной жизни ты вряд ли так часто широко разводишь руки и машешь ими как мельница. Польза от таких движений — укрепление связочного аппарата, развитие подвижности суставов и укрепление мышечного корсета, который нужен, чтобы снимать часть нагрузки с позвоночника.

## 8
### НЕ НУЖНО ИСКАТЬ КОМАНДУ

В отличие от футбола, в баскетбол можно играть даже вдвоем и даже при наличии одного кольца. Прибавь к этому небольшие размеры площадки — и получишь спорт, которым можно заниматься практически везде, был бы мяч.

## 5
### ЗАЩИТИШЬСЯ ОТ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

Пока ты на площадке, твой организм совершает 50–60 дыхательных циклов в минуту, прокачивая за это время 120–150 л воздуха. Это увеличивает жизненный объем легких, который приводит к нормальному содержанию кислорода в крови и хорошему обеспечению им сердца и мозга. Помнишь ведь, что уменьшение объема легких — фактор, повышающий риск инфаркта и инсульта?

## 9
### ЗАБУДЕШЬ ПРОБЛЕМЫ

Если в обычной жизни ты можешь в фоновом режиме переживать какое-то неприятное событие, то во время матча мозг полностью переключится с него на баскетбол просто потому, что у него не будет времени и ресурса для обработки какой-то еще информации, кроме игры. Это полезно для нервной системы — она сможет отдохнуть от постоянных переживаний. Укрепит нервы и каждый заброшенный мяч.

## 6
### СТАНЕШЬ КРЕАТИВНЫМ

Мозг баскетболиста должен постоянно искать новые ходы. На решение задачи при постоянно меняющихся условиях отводится минимум времени. Работа в таких условиях развивает творческие способности — ты учишься мыслить нестандартно и быстро. Сравни: баскетболист-разрядник на анализ и реакцию на ситуацию (увидел — начал действовать) тратит 1,5–2 секунды, мастер спорта — 1 секунду.

## 7
### ВЫЛОЖИШЬСЯ ПО МАКСИМУМУ

Почти половину игрового времени баскетболист работает на пределе возможностей: совершает максимальные ускорения, рывки, прыжки с предельным усилием. Частота сердечных сокращений в это время находится на уровне 180–230 ударов в минуту. Всего за матч тебе придется преодолеть около 7 км.

## ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

1. **Больные колени или голеностоп** Баскетбол сильно нагружает суставы ног, и если есть проблемы — усугубит их.
2. **Проблемы с сердцем** Всегда нужна консультация врача.
3. **Близорукость высокой степени или близорукость с осложнениями на глазном дне** Во-первых, тебе понадобятся специальные очки-маска — обычные могут разбиться и травмировать тебя. Во-вторых, нужен совет врача, есть опасность, что игра может вызвать отслоение сетчатки.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

## ЦЕНТРОВОЙ ПБК ЦСКА АЛЕКСАНДР КАУН ВЫБИРАЕТ:

### 1 Мяч

"В официальных соревнованиях используются стандартные мячи: для мужчин — размера 7, для женщин — размера 6. Производители разные, в зависимости от спонсорских соглашений. Скажем, в Евролиге мы используем Nike, в российских соревнованиях и Лиге ВТБ — Molten. Если ты играешь на асфальтовой площадке, нет смысла покупать дорогой мяч из кожи или композита — он быстро сотрется. Подойдет и резиновый. На мяче обычно написано, какое давление воздуха для него предусмотрено. Арбитры проверяют степень накачанности так: хорошо надутый мяч, отпущенный с высоты головы, должен отскочить до локтя опущенной руки".

### 2 Обувь

"Баскетбольные кроссовки выпускают несколько известных фирм — в ЦСКА, к примеру, все носят Nike. Если ты высокий игрок и у тебя проблемы с голеностопом, важно выбирать обувь, которая шнуруется как можно выше. Это мой принцип. Считается, что важен и вес — быстрые, подвижные баскетболисты выбирают обувь полегче".

## СОВЕТЫ ОТ SPORTBOX.RU

Самый демократичный вид баскетбола — стритбол. Это "половинчатый" баскетбол под открытым небом. На две команды (обычно по три человека) всего одно кольцо. Жестких ограничений здесь нет — можно играть и два на два, и один на один. Чаще всего игра ведется не на время, а на счет (до 7, 11, 15 и так далее), но есть и более строгие варианты стритбола.

На соревнованиях по уличному баскетболу один матч — это 20 минут игрового времени, но он может быть окончен раньше, если одна из команд наберет 16 очков или оторвется от проигрывающей на 8 очков. Кстати, за мяч тут дают не 2 очка, как в большом баскетболе, а одно, соответственно, и трехочковый бросок на улице превращается в двухочковый.

Та команда, которая, владея мячом, входит в шестиметровую зону, — атакующая. Чтобы мяч был засчитан, не менее двух игроков атакующей команды должны коснуться его после вбрасывания. Защищающаяся команда становится атакующей, если перехватит мяч, выведет его из шестиметровой зоны и тогда уже пойдет на приступ.

Остальные правила — как в большом баскетболе. Вне закона: двойное ведение (возобновление ведения после задержки мяча рукой или касания мяча двумя руками одновременно), пробежка (ты сделал три шага, не ударив мячом об асфальт), прыжок с мячом (без броска по кольцу), действуют правила 5 секунд (нельзя держать мяч в руках или отбивать его на месте дольше этого времени) и 30 секунд (если за это время атакующая команда ни разу не бросила по кольцу, мяч переходит сопернику). После 20 минут игры ничья? Продолжайте матч до первого заброшенного мяча. В групповых турнирах (вдруг вы с друзьями захотите проверить свои силы в каком-нибудь Adidas Streetball?) за победу дают 2 очка, за проигрыш — 1, за неявку — 0 очков. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

**НАБЕРИ МАССУ!**
**Пищевая ценность (на одну порцию):**
595 ккал
24 г жиров
57 г белков
28 г углеводов

**СБРОСЬ ЖИРОК!**
**Пищевая ценность (на одну порцию):**
395 ккал
12 г жиров
35 г белков
13 г углеводов

# Перед решеткой

С наступлением тепла толстяки и качки сбиваются в стаи и с завистью смотрят на простых людей, пожирающих жаренное на углях мясо и запивающих его вином. "Жирно! Калорийно!" — с ужасом восклицают они. Хорошо, что есть мы — вот тебе рецепт безопасного (и вкусного) барбекю в двух версиях.

## КАЧКИ НА ОТДЫХЕ

Любят люди от здорового образа жизни ругать баранину. Мол, жирная, холестериновая и вообще кошмар. А это, между прочим, отличное мясо — если не лениться и срезать с него сало (что и правда слегка утомительно). Цинка и витаминов там много, а вот холестерина — даже меньше, чем в говядине! К мясу добавим овощей и сыра — дополнительный белковый удар и кальций для твоих костей.

## ПИКНИК ТОЛСТЯКА

Граждане с лишним весом, вашим страданиям пришел конец! Берите диетическую курятину и маринуйте ее в лимонном соке — ради драгоценного витамина С. Дополнительная порция чили, как мы помним, тоже полезна толстякам — ведь в ней капсаицин, помогающий расщеплять жир. А уж гарнир в виде печеных овощей — это сплошные польза и здоровье!

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на четыре порции)

**БАЗА**

2 баклажана
4 сладких перца
2 некрупных помидора
Горсть вяленых помидоров
4 зубчика чеснока
По 5 веточек петрушки и кинзы
0,5 ч. л. сушеного чили
1 ч. л. паприки
1 ч. л. молотого кориандра
2 небольшие луковицы
Оливковое масло
Черный перец, соль

**НАБЕРИ!**

4 стейка из бараньего окорока, без жил и жира
300 г сулугуни
Пучок свежей мяты

**СБРОСЬ!**

4 куриные грудки
Сок одного лимона

## РЕЦЕПТ

Не забивай голову лишней информацией. Внимательно читай раздел БАЗА, а затем переходи к разделу НАБЕРИ! — если ты костлявый дохляк, либо к отделу СБРОСЬ! — если ты страдающий одышкой тучник.

### 1 Маринад

БАЗА Мелко порежь петрушку, кинзу и вяленые помидоры, лук — полукольцами. Смешай все в большой глубокой миске с чили, паприкой, кориандром, разбавь 3-4 столовыми ложками оливкового масла, поперчи-посоли по вкусу.

НАБЕРИ! Мелко порежь мяту и добавь ее к маринаду. Нарежь мясо на удобные для обжаривания на решетке куски, слегка отбей и положи в маринад на 3-5 часов.

СБРОСЬ! Добавь в маринад лимонный сок и погрузи туда слегка отбитые куски куриного филе. Маринуй порядка 4 часов.

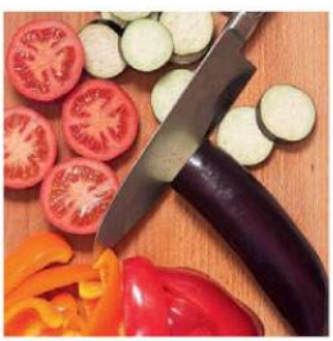
### 2 Гарнир

БАЗА Кидай в мангал дрова, женские журналы, лей спирт и поджигай. Пока не прогорело до углей, готовим овощи. Перцы нарежь полосками, баклажаны — кольцами, помидоры разрежь надвое. Посоли, поперчи, от души сбрызни оливковым маслом.

НАБЕРИ! Порежь сулугуни ломтиками в полсантиметра толщиной и также сбрызни маслом.

### 3 Готовка

НАБЕРИ! Клади мясо на гриль и обжаривай по 10 минут с каждой стороны. Когда будешь переворачивать, клади на решетку овощи и сыр, их можно жарить минут по 5 с каждой стороны. Если овощи будут чуть-чуть сыроватыми — это полезно. В процессе готовки не возбраняется поливать мясо маринадом — так получится сочнее и ароматнее.



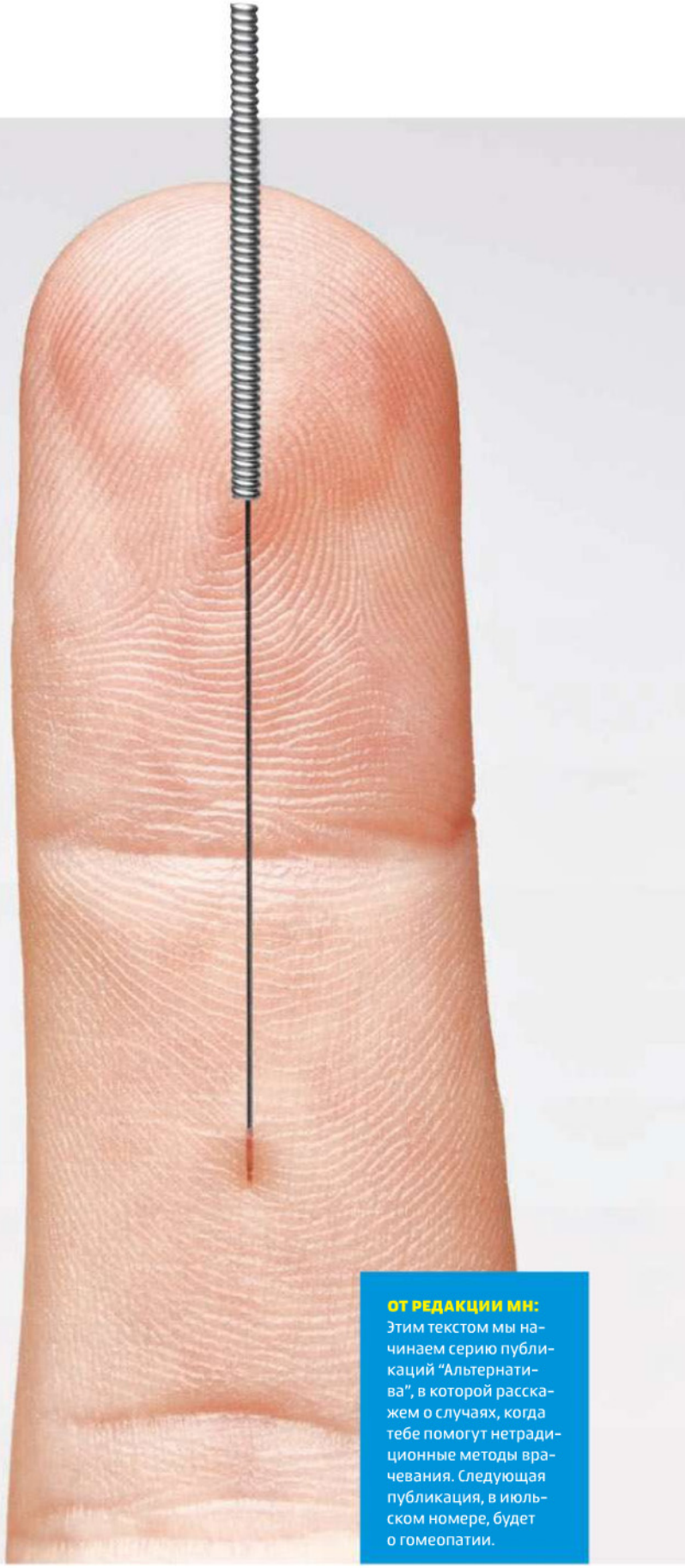
СБРОСЬ! Выкладывай курицу на решетку и жарь по 8 минут с каждой стороны. В процессе обязательно поливай маринадом — курица при жарке легко засыхает. Овощи жарь минут по 5 с каждой стороны.

БАЗА Выкладывай все на большую тарелку и иди по деревне, приглашая на пикник каждого встречного. Вино пусть несут с собой. Красное к баранине, белое (хотя легкое красное тоже пойдет) — к курице. А не любишь баранину — найдешь очень много свинины на стр. 116. ■

# Группа “Иглз”

5 проблем со здоровьем, от которых избавляет акупунктура.

ТЕКСТ: ДЖЕН МЭТЛЭК



**СИЛЬНЫЕ БОЛИ В ШЕЕ — ПОСЛЕДСТВИЯ ТРАВМЫ СПИНЫ** — не давали покоя 35-летнему Натану Суверу много недель. Никто не мог ему помочь. До тех пор, пока доктор не воткнул в него 10 тонких игл. Половину в шею, половину в запястья. Сувер написал в своем дневнике на Facebook: “Мое тело словно пронзило молнией. Но неприятных ощущений почти не было, и боль ушла. Самое удивительное, что это сработало, я и не ожидал”.

На Востоке считают, что акупунктура — это метод, воздействующий на энергетические потоки в твоем теле. Когда эти потоки блокируются, возникает боль или заболевание. Осторожно втыкая в тело тонкие иглы, специалист восстанавливает свободный поток энергии.

Но эта интересная теория не убеждает современного человека, и ученые пытаются выявить истинные механизмы акупунктуры. “Мы еще многого не понимаем, но в общем и целом, похоже, она воздействует на определенные мышцы и нервы, активируя процессы, снижающие боль и ускоряющие выздоровление”, — говорит ведущий американский специалист по этому вопросу доктор Кво-Мин Джеймс Чен.

В общем, пускай и не совсем ясно, как акупунктура в действительности работает, но результаты налицо. Древняя практика спасает от множества недугов, начиная с болей в спине и заканчивая морской болезнью и астмой. Мы опросили экспертов и прочли последние труды в этой области, чтобы определить, в каких случаях акупунктура наиболее эффективна. Если ты страдаешь от одного из приведенных далее недугов, подумай, может, тебе стоит уколоться.

**ОТ РЕДАКЦИИ MH:** Этим текстом мы начинаем серию публикаций “Альтернатива”, в которой расскажем о случаях, когда тебе помогут нетрадиционные методы врачевания. Следующая публикация, в июльском номере, будет о гомеопатии.

ВТЫКАЙ ПРИ...

## Головной боли

Большинству из нас достаточно закинуться таблеткой аспирина, чтобы устранить внезапную головную боль. Но, если приступы учащаются или усиливаются, продаваемых без рецепта врача средств может быть уже недостаточно. Вот тут и вступают в дело иглы. Недавние исследования показали, что причина головных "болей напряжения", кстати, самых распространенных, кроется не только в мышцах. Свою роль играют также нейромедиаторы, связанные с настроением и эмоциональным состоянием, такие как окись азота и серотонин. "Скорее всего, иглы посылают в мозг сигнал о повышении уровня содержания этих веществ", — рассуждает доктор Чен.

● **Наука говорит** "Акупунктура является превентивным методом снижения частоты и силы головных болей", — считает ученый из Мюнхенского политехнического университета Клаус Линде. Недавно он обобщил результаты 11 исследований пациентов с частыми головными болями напряжения и обнаружил, что почти половина из тех, кто ходил на сеансы иглоукалывания, сообщили о снижении количества дней, когда болела голова, на 50%. В то время как у больных, получавших только лекарственные препараты, это количество снизилось всего на 16%.

ВТЫКАЙ ПРИ...

## Проблемах ЖКТ

Саверио Манкина страшно мучился. "У меня постоянно были колики и понос, я даже есть не мог", — рассказывает специалист по маркетингу из Бостона о своих проблемах трехлетней давности. Назначенные врачом лекарства не помогали, тесты на паразитов и глютеновую болезнь (это когда иммунная система неправильно реагирует на растительный белок, в результате чего разрушается тонкий кишечник. — *МН*) были отрицательными. После экспериментов с диетой бедняга обратился к акупунктуре. И всего через три сеанса неприятные симптомы практически полностью исчезли.

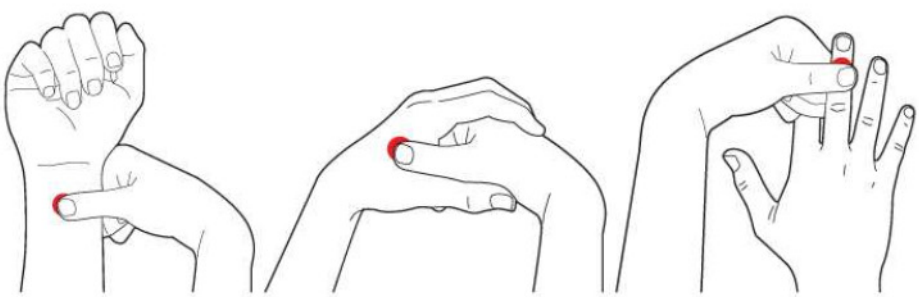
На сеансах специалист втыкал ему иголки не только в торс, но еще и в руки и ноги. Доктор Чен поясняет: "В наших конечностях гораздо больше нервных окончаний, чем в области живота, и, воздействуя на них, можно получить лучший результат".

● **Наука говорит** Ключевым фактором эффективности этого метода лечения проблем ЖКТ является способность акупунктуры бороться со стрессом, считает Тони Чон, специалист Mayo Clinic в Миннесоте: "Мы знаем, что между стрессом и симптомами некоторых расстройств желудочно-кишечного тракта существует сильная взаимосвязь, и акупунктура веками помогала пациентам с такими расстройствами".

В случае проблем верхнего отдела желудочно-кишечного тракта акупунктура гораздо эффективнее антацидов. В ходе проведенного в 2007 году специалистами Университета штата Аризона исследования пациенты с хронической изжогой, которым не помогали антациды, прошли двухнедельный курс иглоукалывания. Итог: боли в груди уменьшились на 82%, изжога — на 83%, кислотный рефлюкс — на 77%. Исследователи предполагают, что лечение иглоукалыванием приводит к снижению кислотности желудка и ускоряет процесс пищеварения, так что в пищевод попадает меньше кислоты. "Похоже, что акупунктура также снижает чувствительность пищевода к боли", — говорит один из авторов исследования Ронни Фасс.

## БЕЗ ИГОЛОК

**Боишься уколов? Попробуй массаж биологически активных точек. Точки те же, что в акупунктуре, но вместо игл специалисты используют прикосновение или надавливание. "Процедура может улучшить циркуляцию крови и избавить от неприятных симптомов сдавленности, болезненных ощущений, тошноты и общей усталости. Однако эффект может оказаться не таким сильным и продолжительным, как от акупунктуры", — говорит массажист и иглотерапевт Брюн Кларк.**



### Когда тебя тошнит

**Сильно нажми на точку посредине своего запястья — на два пальца ниже горизонтальной линии вниз кисти**, советует специалист по акупунктуре Маршалл Сейгер. В прошлом году в Америке опубликовали совокупный результат 40 исследований: для снятия тошноты после наркоза точечный массаж может быть так же эффективен, как и лекарственные препараты.

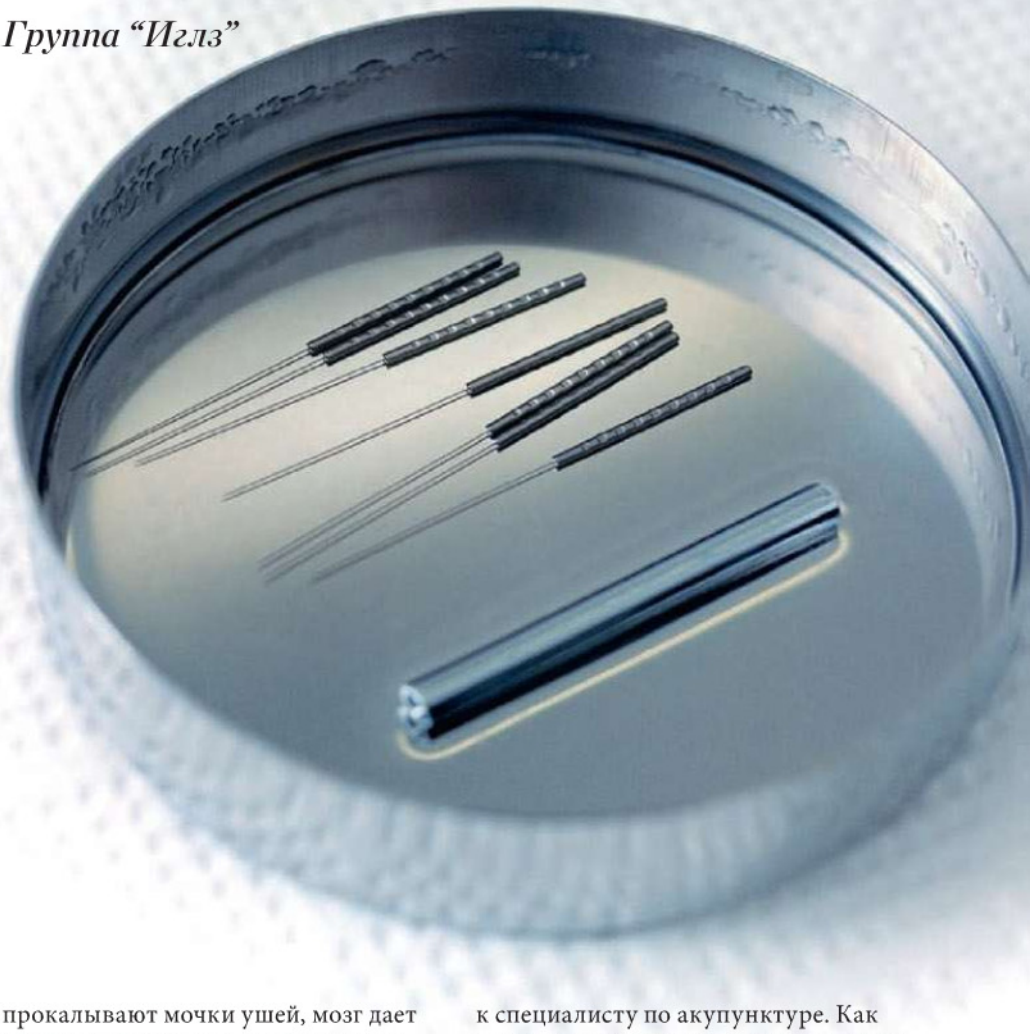
### Когда голова раскалывается

"Массируй впадину между большим и указательным пальцами. **Ты почувствуешь напряженный узелок, потому что эта точка соответствует всему, что творится с твоей головой**, будь это головная боль, зубная или вывих челюсти", — объясняет Кларк. Теперь перейди на ту область головы, в которой сосредоточена боль. Используй легкое надавливание и круговой массаж.

### Когда болит шея

Положи одну руку на стол, другой рукой подними средний палец лежащей руки. Нажми на первый от ногтя поднятого пальца межфаланговый сустав. **Если шея болит сзади, надавливай сверху пальца. Если болит сбоку, дави на соответствующую сторону пальца.**

*Группа "Иглз"*



ВТЫКАЙ ПРИ...

## Спортивных травмах

Многие спортсмены пользуются услугами специалистов по иглоукалыванию. Бывший игрок New York Giants Тики Барбер, к примеру, лечит акупунктурой свои растянутые мышцы. По одной из теорий, тело реагирует на воткнутые иглы повышением притока богатой кислородом крови к поврежденным участкам, что ускоряет процесс выздоровления.

● **Наука говорит** Конечно, при травме следует обратиться к врачу. Но, если он посоветует просто отдых, спроси, не стоит ли тебе прибегнуть к акупунктуре как к средству избавления от боли или дискомфорта. "Я назначал сеансы иглоукалывания при растяжениях связок голеностопного сустава, мышечных болях, воспалениях суставной капсулы локтевого сустава, вызванных игрой в теннис, и тендинитах (воспалениях ткани сухожилия, возникающих обычно в точке прикрепления к кости. — *МН*) — с положительным эффектом во всех случаях", — говорит Джон Кьянча, специалист по реабилитации Медицинского колледжа Бейлора в Хьюстоне.

В 2008 году в "Журнале альтернативной и комплементарной медицины" было опубликовано исследование, показавшее, что сеанс иглоукалывания в течение 24-48 часов после утомительной тренировки значительно снижает усталость и боли от интенсивных физических упражнений.

ВТЫКАЙ ПРИ...

## Тревоге и депрессии

Небольшая неприятность, например, неудачное выступление любимой команды, может вызвать состояние легкой тревоги. Более крупная проблема, допустим, увольнение с работы, может привести к депрессии. Акупунктура поможет и в том и в другом случае. "В последнее время ко мне обращалось много мужчин, попавших в трудные ситуации из-за экономического кризиса, — говорит специалист по акупунктуре из Миннеаполиса Николас Зимет. — Лечение снимало стресс и позволяло им почувствовать себя готовыми к решению проблем". Причину объясняет доктор Чен: "Когда иглы прокалывают мочки ушей, мозг дает команду на повышение уровня нейромедиаторов и других веществ, которые снижают стресс и поднимают настроение".

● **Наука говорит** Опубликованное недавно в "Журнале альтернативной и комплементарной медицины" исследование показало отличные результаты применения акупунктуры для пациентов с депрессией и повышенным уровнем тревожности. В ходе эксперимента пациенты проходили сеансы иглоукалывания и получали лекарство типа "Прозака". Оказалось, что акупунктура еще и помогла уменьшить побочные эффекты принимаемого препарата, среди которых — снижение сексуального влечения, проблемы с эрекцией и задержка семяизвержения. Неплохая добавка к избавлению от депрессии.

ВТЫКАЙ ПРИ...

## Боли в спине

Это самый распространенный на сегодняшний день повод обратиться к специалисту по акупунктуре. Как и в случае со спортивными травмами, воткнутые иглы способствуют повышению притока богатой кислородом крови к мышцам и тканям. (Иногда во время сеанса на иглы также подается небольшое напряжение. Ток уже давно используют в лечебных целях, а иглы позволяют ему точно попасть на проблемные зоны.)

● **Наука говорит** Учеными Университета штата Мичиган в прошлом году были проведены исследования, в ходе которых с помощью компьютерной томографии изучалось влияние иглоукалывания на способность мозга контролировать боль. "Акупунктура, похоже, помогает рецепторам боли в мозге легче связываться с опиоидами, такими как эндорфин, вырабатывающимися в нашем организме", — говорит один из авторов исследования Ричард Харрис. Процедура также помогает рецепторам взаимодействовать с химическими элементами искусственных болеутоляющих средств, таких как кодеин или морфин. ■

ФОТО: BARTHOLOMEW COOKE, CORBIS/FOTO S.A.

# Хорош ли ты в постели?

Твои обаяние и удачный овал лица могут склонить ее к тому, чтобы остаться у тебя в первый раз. Но реально круто — если она захочет вернуться на следующий день за добавкой (не овала). Вот тебе наши рекомендации, которые гарантируют повторную встречу.

## 1 Про спорт не забыл?

2-3 интенсивные 45-минутные тренировки в неделю ..... +3 ☐
4-5 тренировок, длящихся более двух часов ..... –1 ☐
Я просиживаю штаны на работе ..... –2 ☐

Вопреки мнению приятелей, обтягивающие спортивные шорты добавят тебе сексуальности. Потому что ты будешь в них бегать. Ученые Колорадского университета заставили 3000 парней совершать 30-минутные пробежки три раза в неделю в течение месяца. В конце срока 75% бегунов рассказали, что теперь больше интересуются сексом, 60% похвастались, что готовы к новым подвигам в спальне уже через 10 минут после предыдущих свершений, и все без исключения перестали испытывать проблемы с дыхалкой. Но не переусердствуй — если будешь проводить в качалке больше пяти часов в неделю, твой уровень тестостерона снизится на треть.
И не думай, что секс может заменить тренировку. Мужчина весом 70 кг за десятиминутную "кардионагрузку" в постели сжигает всего 62 ккал. То есть, чтобы сжечь кружку пива, потребуются три "подхода". А если ты выпил две?

## 2 Что ты приготовил к ее приходу?

Коллекция XXX ..... +2 ☐
Восьмой концертник Боба Дилана ..... –1 ☐
Что-нибудь нежное или интригующее ... +1 ☐

Включи любимое кино, и она сразу поймет, зачем звал. Университет Копенгагена выступил с заявлением: в женщине, посмотревшей порно, еще два часа сохраняется повышенный уровень эндорфинов. А если эта девушка вдруг не любит кино, поставь ей музыку. Только тщательно выбирай диск. Сборник би-сайдов Боба Дилана не подойдет: незнакомая музыка помешает соблазнению, потому что вы оба будете отвлекаться и прислушиваться. Если она напряжена — поставь что-нибудь знакомое и расслабляющее. Если холодна и уныла — с гиканьем швыряй в проигрыватель The Stone Roses. Доктор Джордж Стефано из НИИ неврологии Манчестера считает, что классика инди-рока ускоряет возбуждение. И, конечно, не забудь незаметно скормить ей кусок мяса. "Это повысит уровни дофамина и норэпинефрина — гормонов, обостряющих чувственность", — говорит доктор Сара Бреер, автор нашей настольной книги "Повышай сексуальные обороты".

## 3 Как ты начал?

Поглаживаешь ее руки и ноги ..... +2 ☐
Предпочитаешь целоваться ..... +1 ☐
Кому нужны эти прелюдии? ..... –1 ☐

Не стоит недооценивать ее конечности. В Nature Neuroscience пишут, что предплечья и внутренние стороны бедер — лучшая стартовая площадка для прелюдии. Ученые не оставили места для лирики: указанные места следует охаживать две минуты со скоростью 2-4 см в секунду. А уж потом переходи к поцелуям рот в рот: в мужской слюне в четыре раза больше тестостерона, чем в женской, так что она — лучший афродизиак.

## 4 Как ты предпочитаешь?

Ты сверху ..... –1 ☐
Она сверху ..... +2 ☐
По-разному, и чем больше, тем лучше .... +3 ☐

Тебе все равно, а бедняжке для достижения оргазма придется покрутиться. "Чтобы увеличить шансы женщины на благоприятный исход, нужно стимулировать и ее вагину, и уретру, и клитор, — говорит невролог Герт Холстедж из Университета Гронингена. — Для этого нужно менять позы". Начни с позы "паука": сядь и обопрись сзади руками или локтями, согнутые в коленях ноги чуть разведи в стороны. Пусть она сядет между твоих ног в такую же позу, лицом к тебе, ноги поверх тебя. Эта поза, в сравнении с миссионерской, позволяет проникать в нее глубже и интенсивнее, но с меньшим количеством фрикций. А потом пусть твоя партнерша будет сверху, спиной к тебе: "Эта поза позволяет ей регулировать активность стимуляции точки G с помощью наклонов таза, а ты в это время сможешь ласкать очень чувствительную точку между ее ягодицами, где-то в районе копчика". Только не увлекайся чересчур сменой позиций — джигитовка к оргазму не приводит.

## 5 Сколько ты продержишься внутри?

Более 13 минут ..... –1 ☐
3-13 минут ..... +3 ☐
Менее 3 минут ..... –1 ☐

"И это все?" — три слова, которых ты боишься больше всего. Половой акт, который длится менее трех минут, уменьшает возможность ее оргазма на 80%. Так что купи себе уверенность с помощью презерватива, который снижает чувствительность, — он продлит твою устойчивость сразу на 70%. Но не переусердствуй. Если ты бьешься в огне страсти дольше 13 минут, средняя девушка заскучает. Оптимальная продолжительность полового акта — от 3 до 13 минут, так что ставь таймер. На отметке "7,3 минуты" девушка обязана грызть подушку от наслаждения.

## 6 Что ты будешь делать потом?

Продолжать обниматься ..... +2 ☐
Предложу ей массаж ..... +2 ☐
Поинтересуюсь, что я мог сделать лучше ..... –1 ☐

"Уже открыв дверь, Штирлиц хлопнул себя по лбу и засмеялся: "Я стал склеротическим идиотом... Я ведь шел к тебе за снотворным..." Важно войти в нужный разговор, но еще важнее искусство выхода из разговора... Теперь, думал Штирлиц, если Рольфа спросят, кто к нему заходил и зачем, он наверняка ответит, что заходил к нему Штирлиц и просил хорошее шведское снотворное". Помнишь этот момент из "Семнадцати мгновений"? Так почему же ты отвернулся к стенке и захрапел? Чем заняться в эти страшные 20 минут после секса — читай на стр. 98.

## ЧТО В ИТОГЕ:

**ОТ 15 ДО 6:**
Она уже любит тебя. Но есть и плохие новости — **теперь тебе все время придется следовать нашим советам,** чтобы не пасть с пьедестала.

**ОТ –1 ДО 5:**
**У тебя есть шансы стать крутым любовником, но нужно немного поработать.** И купи уже наконец презерватив, который задерживает эякуляцию.

**ОТ –7 ДО –1:**
Парень, у тебя проблемы. **Для начала займись спортом,** а там посмотрим. ■

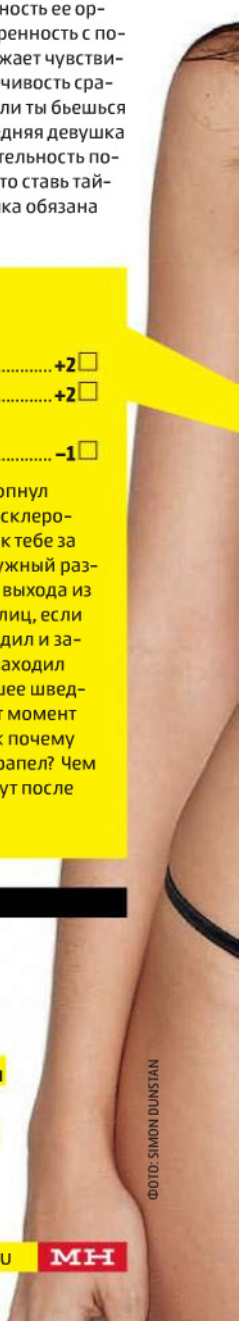


ФОТО: SIMON DUNSTAN

C–
B+
A+

"НАШИ ЛЮДИ"

# Немецкое качество

Когда герой январской обложки немецкого издания Men's Health, студент-медик Мориц Тельман, не чинит чужие тела, он работает над своим. Ты можешь многому у него научиться.

**Возраст:** 25
**Место жительства:** Эссен, Германия
**Род деятельности:** студент-медик
**Рост:** 1,78 м
**Вес:** 82 кг

Подтягиваясь на турнике, я поднимаю ноги с грузом. Это помогает мне как следует накачать нижнюю часть пресса.
Я редко качаю только руки. Мне больше нравятся комбинированные упражнения, когда работают все группы мышц, — например, рывки и толчки.

**"Я ХОТЕЛ БЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ПРИВЕЛ** себя в форму только ради того, чтобы появиться на обложке Men's Health, но на самом деле я делал это из-за девушки. Я очень захотел произвести на нее впечатление", — признается Мориц Тельман.

## СПОРТ НА ДОМУ

"Я давно играю в футбол, увлекался скалолазанием, так что уж совсем рохлей не был, — говорит Мориц. — Но мне нужно было подкачаться и сжечь немного жира". Он начал с простого. Ходил пешком везде, куда можно дойти, а если нельзя — добирался на велосипеде. Записался в фитнес, но и повесил у себя в квартире турник, так что смог заниматься спортом в любой свободный момент. "Я был рад, что нашел способ тренироваться даже в местах, для этого не приспособленных", — хвастается студент.

## А ДЕВУШКИ ПОТОМ

Благодаря отличной физической форме Мориц уже заключил несколько контрактов с модельными агентствами. В чем его главный секрет? "Постоянство, — отвечает Тельман. — Я занимаюсь четыре раза в неделю, еще два дня бегаю минимум по часу или, если это выходной, два часа". Пресс он тренировал на фитболе. "Для брюшных мышц нет ничего лучше, — говорит Мориц. — Только качайтесь медленно и держите ноги ровно".
А что там насчет главной цели — той самой девушки? "У меня немного изменились планы, — смеется юноша. — Я влюбился в ее лучшую подругу, думаю, это судьба".

## ВОСЕМЬ ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЙ МОРИЦА ТЕЛЬМАНА

### 1 Береги сердце

"Я добираюсь в фитнес-центр на велосипеде или бегом: отличная разминка для сердечно-сосудистой системы после многочасового сидения в библиотеке. Бегать хорошо с секундомером — каждый раз пытаешься побить свой собственный рекорд".

### 2 Прокати ее

"Турник, гантели, скакалка и девушка — вот и все, что тебе нужно для эффективной тренировки дома. Я катал свою девушку на спине — вверх и вниз по лестнице". Мы не стали спрашивать, что он делал со скакалкой.

### 3 Больше фантазируй

"Вот еще одно крутое домашнее упражнение: прицепи оба конца плечевого эспандера к дверному проему, положи на грудь полотенце, встань спиной к двери так, чтобы эспандер приходился на полотенце, и начинай бежать изо всех сил. На каждый рывок — 10 секунд".

### 4 Делай наоборот

"Регулярно пытайся разнообразить основные упражнения. К примеру, в жиме лежа меняй хват, в выпадах — направление движения. Сегодня ты шагаешь вперед, а завтра — назад".

ФОТО: SVEN GLAGE / WWW.KARINABEDNORZ.DE

# ТО, ЧТО ДОКТОР ПРОПИСАЛ

**Недельная диета студента с обложки**

## ПОНЕДЕЛЬНИК

**07.15 Завтрак** Овсянка с протеиновым порошком, три фрукта, грецкие орехи, миндаль и черный кофе.
**10.00 Перекус** Протеиновый батончик.
**13.00 Обед** Салат с тунцом, яйцами, маслинами и оливковым маслом и хлеб из непросеянной муки.
**15.30 Перекус** Ассорти из орехов – миндаль, грецкие орехи, кешью.
**20.00 Ужин** Рыба или курица с овощами, опять орехи и йогурт на закуску. Черный кофе.

## ВТОРНИК

**06.30 Завтрак** Мюсли (геркулес, изюм) с молоком, три фрукта, кофе.
**10.00 Перекус** Протеиновый коктейль.
**12.30 Обед** Паста с тунцом или лососем, орехи, песто, вода или яблочный сок.
**15.30 Перекус** Фрукт, йогурт и протеиновый батончик.
**20.00 Ужин** Курица или рыба с салатом.
**22.00 На ночь** Тосты из хлеба из муки твердого помола и яичница-болтунья.

## СРЕДА

**08.30 Завтрак** (После раннего похода в фитнес.) Омлет из трех яиц, бутерброд с арахисовым маслом.
**12.30 Обед** Салат с тунцом, яйца, вареные овощи и черный хлеб.
**15.30 Перекус** Фрукт, йогурт, протеиновый батончик.
**21.30 Ужин** Пюре с тунцом и жареными овощами плюс хлеб или коричневый рис.

## ЧЕТВЕРГ

**06.30 Завтрак** Овсянка на молоке, мед, протеиновый порошок, черный кофе.

**10.00 Перекус** Омлет из 2-3 яиц.
**12.00 Обед** Рыбные палочки со шпинатом и салатом.
**15.30 Перекус** Протеиновый батончик.
**20.00 Ужин** Пицца: помидоры с луком и обезжиренный сыр. Или макароны с маслинами и диетическая кола.

## ПЯТНИЦА

**07.30 Завтрак** Яйца, ржаной хлеб, фрукты и орехи.
**10.00 Перекус** Протеиновый коктейль.
**12.30 Обед** Зеленый салат с тунцом, яйцами, маслинами и оливковым маслом и цельнозерновой хлеб.
**19.30 Ужин** Суп с курицей, картошка, говядина и овощи.
**21.30 На ночь** "Часто по пятницам хожу в кино, так что приходится довольствоваться соленым попкорном и диетической колой".

## СУББОТА

**08.30 Завтрак** Овсяные мюсли, протеиновый порошок, вареные яйца или яичница.
**11.00 Перекус** Протеиновый батончик или коктейль в фитнесе – после тяжелой тренировки ног.
**13.30 Обед** Паста с рыбой или курицей, салат, орехи.
**21.30 Ужин** "Как правило, я у друзей в гостях или на вечеринках в клубах, так что пью красное вино и заедаю орешками".

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

**09.00 Завтрак** Овсянка с медом, хлеб, две чашки черного кофе.
**13.00 Обед** "После длинной пробежки я ем макароны с лососем и салат".
**20.00 Ужин** Курица с овощами и йогурт на закуску. Черный кофе.

Рецепты от героя с обложки можно посмотреть на сайте menshealth.co.uk/covermodelfood

### 5 Используй шестое чувство

"Я закрываю глаза во время любого упражнения, где надо удерживать равновесие. Например, когда приседаю на одной ноге. Это тренирует способность мозга управлять телом и еще больше развивает опорно-двигательный аппарат".

### 6 Разгрузи себя

"У меня каждую неделю есть разгрузочный день – вообще без занятий, хотя я все равно стараюсь покачать пресс или отжаться. Это и возможность наверстать упущенное: если я пропустил тренировку, смогу ее провести в этот разгрузочный день".

### 7 Придай спорту вкус

"Двойной эспрессо украшает мои утренние тренировки. Он не только будит. Теперь и этот вкус, и банальный ритуал ассоциируются у меня со спортом: кофе автоматически приводит меня в боевую готовность".

### 8 Выспись как следует

"Раз в неделю я даю себе поспать столько, сколько хочу. В остальные дни из-за учебы я сплю 4-5 часов в день. Но знаю, что отосплюсь в выходные, и меня это успокаивает". ■

ФОТО: FOTOIMEDIA/PIXMAC, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

# Разговор на чистоту

Лучше не читай этот текст. Прочтешь — тебя будет тошнить от собственной квартиры.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛЬ БРАФФ

**В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ, КОГДА БУДЕШЬ РАЗДЕЛЫВАТЬ КУРИЦУ, СДЕЛАЙ ЭТО НА** крышке унитаза. “Из всех подходящих мест в доме это — самое чистое”, — говорит доктор Чарльз Герба, профессор микробиологии из Университета Аризоны. Этим шокирующим примером доктор пытается подчеркнуть, что в остальном доме у тебя еще грязнее. Даже на обычной разделочной доске содержится в 200 раз больше фекальных бактерий, чем на стульчаке. Ведь большинство людей просто споласкивает разделочные доски водой, вместо того чтобы хорошенько их помыть; к тому же бактерии отлично заселяются в мелкие бороздки от ножа на доске, в которые тряпка просто не проникает. Запомни — пластиковую доску после каждого использования нужно мыть в посудомоечной машине или хотя бы очень тщательно под горячей водой. А если доска деревянная, лучше обработать ее водой с хлоркой.

А знаешь, чего еще стоит бояться? Мочалки. И бутылки с водой. И ремешка от наручных часов. Каждая из этих милых сердцу мелочей может заразить тебя чем-нибудь крайне неприятным. Недавнее исследование, проведенное по всему миру учеными общественно-образовательной группой “Гигиенический совет”, дало такой результат: 28% домов оказались напичканы бактериями сверх всех возможных критических пределов. Микроорганизмы живут на сухих поверхностях месяцами. Им вполне хватит времени, чтобы совершить прогулку из туалета через твои руки на разделочную доску, а уже потом — прямо в твой рот. “От 50 до 80% пищевых отравлений и кишечных расстройств происходит именно дома, а не в ресторанах и барах”, — говорит Филипп Тьерно-мл., иммунолог из Нью-Йоркского университета и автор книги “Тайная жизнь микробов”.

Можешь пройтись хлоркой по всему дому. Но если ты не ипохондрик, достаточно просто чистить и мыть некоторые его части более тщательно. Сейчас мы тебе все подробно расскажем.

ПОЛОТЕНЦА

## Собирают не только воду

От твоего тела постоянно отваливаются отмирающие клетки кожи. Отваливаются, оседают на мочалке или полотенце и становятся пищей для бактерий. На полотенце букашкам хорошо: они активно размножаются во влажном, плотном материале. И когда ты в очередной раз вытираешь кор, бактерии радостно переезжают на тебя. "Если у тебя есть раны, инфекция устремляется именно туда", — предостерегает доктор Элизабет Скотт из центра здоровья и гигиены Simmons College.

**ЗАЧИСТКА:** Скотт советует стирать полотенца как минимум раз в неделю, если ты один, или каждые пару дней, если делишь полотенце с кем-то. И каждый раз тщательно просушивай полотенце после использования.

Все, что промокает насквозь — как, например, мочалка, — следует тщательно промыть и высушить после каждого применения. И не забудь о гостевых полотенцах: стирай их сразу после того, как гости ушли. Кто знает, где эти люди бывали и что делали?

ОФИСНАЯ ЧАШКА

## Помойка на твоем столе

Вспомни, когда в последний раз ты тщательно, под кипятком мыл свою офисную чашку? ("В сентябре 2008-го". — *Прим. главреда МН Кирилла Вишнепольского.*) Видишь темный налет на ее внутренних стенках? ("Вижу".) А если бы помыл, то офисной губкой, тоже не самым чистым на свете предметом. По данным профессора микробиологии Чарльза Герба, 90% конторских чашек — вполне успешные колонии всякой заразы, в том числе 20% служат жилплощадью фекальным бактериям.

**ЗАЧИСТКА:** Забирай офисную посуду домой, чтобы тщательно помыть ее. Если пользуешься посудомоечной машиной, убедись, что она выполняет цикл сушки при высокой температуре — это убивает микробов наповал. А в течение дня мой чашку горячей водой с мылом и вытирай бумажным полотенцем сразу после того, как допил до дна. Если ты прикончил свой кофе и оставил чашку на столе, в этом сладком, липком пространстве моментально начинается бурная жизнь.

ПРОСТЫНИ

## Ты никогда не спишь один

Ворочаясь в постели, ты в буквальном смысле возишься в собственной грязи. Всевозможная зараза обитает на постельном белье даже после стирки, не прекращает пугать Герба. Его исследование выявило, что после одной ночи на простынях можно обнаружить 0,1 г фекальных бактерий и сальмонеллы. А это — 10 млрд микробов.

**ЗАЧИСТКА:** Стирай простыни раз в неделю, причем чем горячее вода, тем лучше — если верить доктору Герба, бактерии неплохо себя чувствуют в холодной и даже теплой воде, а сальмонелла и вызывающие туберкулез микобактерии — и при сушке.

БУТЫЛКА С ВОДОЙ

## Бактерии навынос

Многоразовые бутылки для питьевой воды — настоящее бактериальное оружие. Исследователи Университета Калгари обнаружили, что 9% бутылок, которыми пользуются ученики обычной американской младшей школы, содержат фекальные бактерии. Может, та же история с бутылочкой твоей трехлетней дочери? Дети не любят мыть руки, в том числе после туалета.

**ЗАЧИСТКА:** Герба считает, что, если бутылку как следует мыть горячей водой с мылом, ее можно использовать сколько угодно раз. И у нас нет причин не доверять доктору.

КОВЕР

## Зоосад у тебя дома

Если у тебя дома есть ковер, то знай: в нем содержится около 1 млрд бактерий на квадратный сантиметр, подсчитал доктор Тьерно-мл. Это значит, что ковер в 4000 раз грязнее стульчака. "Ковры — настоящие зоологические сады", — недобро иронизирует Тьерно. Все дело в том, что в среднем за час человек "сбрасывает" с себя 1,5 млн клеток, эти клетки падают на ковер: цыпа-цыпа, бактерии, подходите кушать. А еще туда поставляются частицы еды, пыль и перхоть домашних животных — настоящий бесплатный буфет для заразы. При этом ни один пылесос не чистит на сто процентов, что бы там ни говорили. Каждый раз, когда ты возишься на ковре с детьми, вокруг вас клубами поднимаются с пола кишечные палочки, сальмонелла, стафилококки и другие неофициальные лица.

**ЗАЧИСТКА:** Раз в год вызывай специально обученных людей, которые чис-

## ПРОВЕРЕНО: ГРЯЗИ НЕТ

**Мы живем в мире, захваченном микробами. Но еще остались места, которые не сдаются. Вот три из них.**

1 **Твоя расческа**
Единственный повод чистить расческу — **удалить с нее остатки геля и застрявшие между зубьев волосы**, считает доктор Каролин Джейкоб, глава Chicago Cosmetic Surgery and Dermatology. Подцепить инфекцию от расчески практически невозможно.

2 **Твои джинсы**
**Никто еще не смог доказать, что нестиранная одежда может сказаться на твоем здоровье.** (Но вот твое нижнее белье содержит следы естественных выделений, так что его нужно стирать ежедневно, уверен Чарльз Герба.)

3 **Твое тело**
Ежедневный душ смывает естественное жировое покрытие кожи и некоторые из 150 видов полезных бактерий, которые живут на тебе, утверждает Филипп Тьерно-мл. Эти бактерии борются с болезнетворными микроорганизмами, разносящими инфекции. Так что, по словам Тьерно, **ты можешь мыться через день. Или хотя бы через день используй гель для душа и пропускай одну помывку в неделю.**

тят паром. Или используй ковры, которые можно стирать в стиральной машине. Или не используй их вообще.

СУМКА ДЛЯ СПОРТА

## Ты когда-нибудь ее стирал?

Пот всех этих людей в спортивном зале оседает на твоей форме, а потом вместе с ней попадает в сумку. "Это — плодородная почва для бактерий типа MRSA (разновидность стафилококка), которые вызывают кожные заболевания", — нагнетает Герба. Не хотим тебя пугать, но имей в виду, что при попадании в рану эти бактерии могут привести даже к летальному исходу.

**ЗАЧИСТКА:** После того как ты вытащил одежду, обработай внутреннюю поверхность сумки антибактериальными салфетками. "А лучше всего просто раз в неделю стирать сумку в стиральной машине, — говорит Герба. Вместе с сумкой засунь туда и шлепанцы, в которых ты ходишь в душ, — им это тоже не повредит.

ПУЛЬТ ОТ ТЕЛЕВИЗОРА

## 170 каналов грязи высокого разрешения

Когда-нибудь мы сможем переключать каналы телевизора силой мысли. А пока этого не произошло, знай, что примерно половина пультов, согласно исследованию Университета Вирджинии, при проверке дала положительный результат на риновирус. Любишь пожевать попкорн, пока смотришь DVD? Этим ты убиваешь себя, сгущает краски доктор Тьерно: "Если ты съел что-то жирное, потом откашлялся в ладонь и снова схватил пульт, ты обеспечил бактериям прекрасное проживание на устройстве, которое ты трогаешь каждый день. А как часто протираешь?"

**ЗАЧИСТКА:** Антибактериальные средства в данном случае не очень хорошо работают, потому что ими невозможно прочистить все щелочки на пульте. Тьерно предлагает надевать на устройство полиэтиленовый пакетик, который можно дезинфицировать хоть каждый день, — этим ты защитишь и себя, и пульт. Есть еще блестящая идея почаще мыть руки.

ЧАСОВОЙ БРАСЛЕТ

## Время вышло

Никогда не задумывался, почему кожаный ремешок для часов начинает так неприятно пахнуть уже через пару месяцев после того, как ты надел его первый раз? Объясняем — этот запах, возможно, вызывает золотистый стафилококк, который способен провоцировать кожные инфекции. Так как кожа (браслета) обладает пористой структурой, она впитывает пот, который служит пищей для бактерий и способствует их росту и развитию. "Если у вас на запястье есть маленькие порезы или царапины, бактерии могут проникать в них и вызвать серьезное заражение", — предостерегает профессор микробиологии Гарвардской медицинской школы Роберто Колтер.

**ЗАЧИСТКА:** Каучук и пластик безопаснее, чем кожа, потому что эти материалы не впитывают пот так легко и их можно спокойно мыть мыльной водой. Если же ты все-таки предпочитаешь кожу, протирай браслет раз в неделю специальным средством. ■

# ИМПУЛЬС | №2

7 ФАКТОВ, ИЗ НИХ 2 — ПОЛЕЗНЫЕ

**60**

СЕКУНД ИНТЕНСИВНОЙ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ ПО ЭНЕРГОЗАТРАТНОСТИ СОПОСТАВИМЫ С РЫТЬЕМ ТРАНШЕИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ТОГО ЖЕ ВРЕМЕНИ

**900**

КИЛОМЕТРОВ В ЧАС МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ СКОРОСТЬ ВОЗДУХА, ВЫТАЛКИВАЕМОГО ИЗ ГОРЛА ПРИ КАШЛЕ

НА 10-14% БОЛЬШЕ ПРИБЫЛИ ПРИНОСЯТ ФИРМЕ СОТРУДНИКИ, КОТОРЫЕ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВЫПИВАЮТ НА РАБОТЕ, ЧЕМ СТРОГИЕ ТРЕЗВЕННИКИ

**100 000 000**

ПОЛОВЫХ АКТОВ ПРОИСХОДИТ ЕЖЕДНЕВНО ВО ВСЕМ МИРЕ. ИЗ НИХ ТОЛЬКО 910 000 ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ОПЛОДОТВОРЕНИЕМ

УМЕНЬШЕНИЕ ДОЛИ МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ МОГЛО БЫ УМЕНЬШИТЬ СМЕРТНОСТЬ СРЕДИ МУЖЧИН НА

**11%**

**53**

ПРОЦЕНТА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ДО 24 ЛЕТ УПОТРЕБЛЯЮТ ПИВО НЕ МЕНЕЕ 1 РАЗА В НЕДЕЛЮ

# ЖАЖДА

**ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРИ ПОТЕРЕ ВОДЫ, РАВНОЙ 1% ОТ ВЕСА ТЕЛА. ЕСЛИ ПОТЕРЯЛ БОЛЕЕ 10% — УМРЕШЬ ОТ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ**

# СИЛА ЗВУКА

Всю твою жизнь разные звуки оказывают на твой организм вполне конкретное действие: когда ты учишься, звук звонка на перемену вызывает радость. Когда ты влюблен, звук голоса любимой женщины заставляет твое сердце биться чаще. Мы подобрали еще несколько звуков, которыми ты сможешь поднять себе настроение.

## 1. Для ума

Центр нейробиологии Калифорнийского университета проверил, как музыка Моцарта влияет на результаты теста на IQ. Оказалось, что после прослушивания Сонаты до мажор для двух фортепьяно люди показывают результаты на 8-9 баллов выше, чем до того. Правда, работает такой музыкальный допинг только 15 минут. После этого участники эксперимента опять возвращались к первоначальным результатам. Дело в том, что музыка Моцарта содержит высокочастотные звуки, питающие мозг.

## 2. Для релаксации

Звуки природы, как и гитарная музыка или мелодии, исполненные на флейте, дают нам ощущение умиротворения. Поставь себе после нервного рабочего дня звуки леса или, скажем, концерт испанской гитары — и сам увидишь, как напряжение спадет.

## 3. Для бодрости

Рок-музыка стимулирует активные движения, помогает высвободить накопившиеся эмоции, снять негатив. Быстрый ритм учащает сердцебиение, повышает кровяное давление. Человек может начать испытывать острые эмоции — страх, злость, происходит выброс энергии.

Logitech Speaker System Z523

## 4. Для обучения

Пополни свою музыкальную коллекцию произведениями Иоганна Себастьяна Баха. Исследование болгарских ученых показало, что музыка в стиле барокко усиливает альфа-активность в работе мозга, тем самым расслабляя человека. Пульс замедляется, ты чувствуешь безопасность и легче концентрируешься. Как установили специалисты Университета штата Айова, музыка барокко на 26% улучшает способность запоминания и на 24% — скорость обучения.

## 5. Как лекарство

Психологи из Университета в Глазго исследовали обезболивающее действие музыки. Участники эксперимента должны были держать руку в очень горячей и очень холодной воде как можно дольше, пока им ставили разную музыку. Оказалось, что дольше всех терпеть боль помогает песня Firestarter группы Prodigy — под такой аккомпанемент человек становится в пять раз терпеливее к боли.

## 6. Для нервов

В Греции полицейские раздавали водителям диски с фолк-музыкой. Цель — снять у людей излишнее возбуждение, чтобы не совершали необдуманных резких маневров. Доказано: фолк создает ощущение благополучия.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

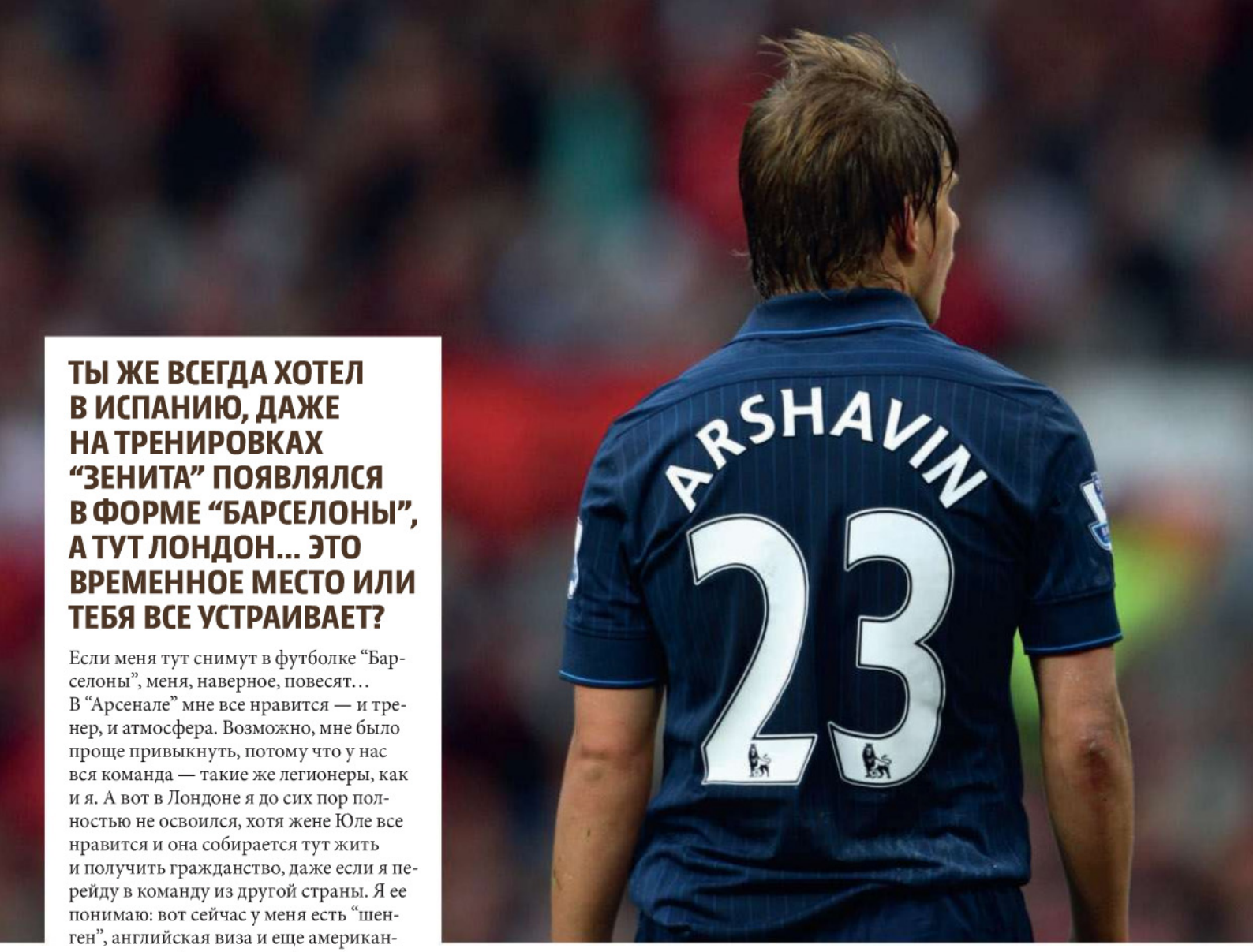
## Для всех вокруг

Новые мультимедийные колонки Logitech® Speaker System Z320, Z323, Z520 и Z523 гарантируют — в какой бы части комнаты ты ни находился, ты будешь в самом центре музыки. Обычные колонки направляют звук в одну сторону и, если ты встанешь сбоку или сзади от них, качество услышанного будет гораздо хуже. Фишка новых мультимедийных систем Logitech — всенаправленное звучание: динамики теперь ориентированы вперед, назад и даже вниз. Благодаря этому помещение равномерно наполняется музыкой, а искажения сводятся к минимуму. Ты можешь танцевать, ходить по комнате — и все равно получать лучший звук. Возможностей хватит даже для вечеринки: мощность системы Logitech Speaker System Z523 — 40 Вт. За глубину звука отвечает 17-сантиметровый направленный вниз сабвуфер.

Arsenal
Fly
Emirates

# Русско-английский

№1 СРЕДИ РУССКИХ ИГРОКОВ, №21 СРЕДИ ЛУЧШИХ ФУТБОЛИСТОВ МИРА, №23 В СОСТАВЕ “АРСЕНАЛА” И №10 В СБОРНОЙ РОССИИ — АНДРЕЙ АРШАВИН РАЗРЫВАЕТСЯ МЕЖДУ РОССИЕЙ И ЛОНДОНОМ. О БЫТОВЫХ И ФУТБОЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ СВОЕГО ПЕРЕЕЗДА ФУТБОЛИСТ РАССКАЗАЛ АНТОНУ ИВАНОВУ.




## ТЫ ЖЕ ВСЕГДА ХОТЕЛ В ИСПАНИЮ, ДАЖЕ НА ТРЕНИРОВКАХ “ЗЕНИТА” ПОЯВЛЯЛСЯ В ФОРМЕ “БАРСЕЛОНЫ”, А ТУТ ЛОНДОН... ЭТО ВРЕМЕННОЕ МЕСТО ИЛИ ТЕБЯ ВСЕ УСТРАИВАЕТ?

Если меня тут снимут в футболке “Барселоны”, меня, наверное, повесят… В “Арсенале” мне все нравится — и тренер, и атмосфера. Возможно, мне было проще привыкнуть, потому что у нас вся команда — такие же легионеры, как и я. А вот в Лондоне я до сих пор полностью не освоился, хотя жене Юле все нравится и она собирается тут жить и получить гражданство, даже если я перейду в команду из другой страны. Я ее понимаю: вот сейчас у меня есть “шенген”, английская виза и еще американскую сделал (хочу туда в отпуск поехать), я сразу почувствовал себя человеком — в любой момент просто покупаешь билет на самолет и летишь куда хочешь.

**А тебя-то что не устраивает в Лондоне?**

Мне тяжело было адаптироваться. Я скучаю, но не так, чтобы прямо страдал без Питера. Просто жить там намного комфортнее. В Лондоне, например, нельзя просто зайти в хороший ресторан — мест не будет. Нужно за пару дней заказывать столик, так еще через пару часов к тебе могут подойти и попросить освободить место, так как пришли следующие. С парковкой вообще беда — встаешь за километр от того места, где хотел…

**Еще что удивило?**

Детские сады. Тут дети едят, играют и спят в одной и той же комнате, при-

## “Руссо туристо”

Первым “официальным” футбольным легионером из СССР стал нападающий Анатолий Зинченко, который в 1980 году после долгих переговоров перешел из “Зенита” в “Рапид” (Вена). Помогло то, что “Рапид” считался в Австрии “рабочей” командой и имел связи с Коммунистической партией Австрии. В Австрии Зинченко числился специалистом по электронному оборудованию (в СССР профессиональных спортсменов официально не было) и получал зарплату в советском посольстве. В конце 80-х уезжать стало проще и за рубеж отправились такие звезды, как Ринат Дасаев, Вагиз Хидиятуллин, Олег Блохин, Александр Заваров, Игорь Беланов и другие. Большинство из них, правда, были уже на излете карьеры и особого успеха на “загнивающем Западе” не снискали.

В 90-х годах началась настоящая экспансия русских в Испанию, первенство которой стало считаться в России весьма подходящим для наших футболистов. Мостовой и Карпин играли в “Сельте”, Ледяхов и Черышев — в хихонском “Спортинге”, Онопко в “Овьедо”, Корнеев в “Барселоне”, Радченко и Попов в “Расинге”. “Испанский период” считается самым удачным в истории российских легионеров. Самым неудобным же традиционно остается итальянское первенство. В Серии А в разное время играли Александр Заваров (“Ювентус”), Игорь Шалимов (“Интер”), Игорь Колыванов (“Фоджа”, “Болонья”), Руслан Нигматуллин (“Верона”, “Салернитана”), Андрей Канчельскис (“Фиорентина”), но лишь Колыванов пребывание на Апеннинах может назвать успешным.

чем находятся детские сады, как правило, в подвалах церквей. Плюс нет никакого режима — ребенок захотел спать, ему дают подушку, одеяло, и он ложится просто на полу, где только что играл. Стоит все это 1500 фунтов в месяц, при этом у нас в России садик обходится где-то в 15 фунтов, так там еще и бассейн есть. Или вот еще история про детей и говно. Даже не знаю, рассказывать ли?

**Давай...**

Мне нужно было сделать детям (у Андрея сын Артем 4 лет и дочь Яна, 2 года. — *МН*) анализ на какую-то палочку. Я даже нашел в интернете, как это называется по-английски, но врачи в Лондоне на меня смотрели круглыми глазами и не понимали. Оказалось проще отправить все в Москву. Пол (человек, который у нас в "Арсена-

# Спорная России по футболу

**"Любимая", "ненавистная", "феерическая", "никакая", "грозная", "безвольная" — наша сборная по футболу вызывает диаметрально противоположные эмоции. Два года назад они удивили всех на ЧЕ, через два месяца — не поедут на ЧМ. А лучшие игроки этой сборной покинули родину и играют теперь в чемпионатах других стран. Но главный редактор Total Football НИКОЛАЙ РОГАНОВ утверждает: без паники, все в порядке и даже лучше, чем могло быть. А эти — что ж, хорошо, что уехали.**

Аршавин, Павлюченко, Погребняк, Жирков, Билялетдинов — когда они уехали, я радовался. В последние годы российские футболисты никого в Европе не интересовали. И наоборот — они сами туда не особо рвались. "Мало того что зажрались, так еще и обленились", — грустил я. "С деньгами у них уже полный порядок, а расти и развиваться, играя за рубежом, просто не хотят". Мне было за них даже немного стыдно. Павлюченко в августе 2008-го первым облегчил мои страдания. Вот только не надо говорить, что отъезд пятерых игроков погубил сборную России. Она осталась на прежнем уровне.

К сожалению, эта команда, как и весь Российский футбольный союз, практически ничего не взяла у Гуса Хиддинка. Хотя он много чего предлагал, кроме своей основной работы и так полюбившегося нам везения. Да и что трагического произошло? На тот же ЧЕ-08, к примеру, не поехала сборная Англии — страны-родоначальницы. Стало это причиной кризиса национальной идентичности? Болельщики покричали, конечно, но потом с удвоенной энергией принялись следить за местным чемпионатом.

"А! Местный чемпионат", — скажете вы. Да, первенство России потускнело. Уехали не только упомянутые выше асы, но и Анатолий Тимощук, Марат Измайлов, Вагнер Лав. На смену гордости пришла печаль — откуда теперь взять зрелищность? К печали примешалась обида — на кого они нас тут оставили? На Дзюбу с Широковым? На Джанаева с Адамовым? А душа-то футбольная красоты просит! Ей, горемычной, хочется финтов и дриблинга! А у нас тут что, особенно по весне? Первый тур-2010 помните?! Вместо Игры — борьба в грязи, оранжевые мячи, снега как на Новый год! Неоткуда было взяться качественному футболу — лучшие наши мастера в Европе. Так я отвечу. У нас теперь два "домашних" первенства, включая сильнейший чемпионат мира, английский. Он же, кстати, и мой самый любимый. Мы с вами смотрим его уже более заинтересованно и получаем футбол высшего качества. Нам приятно, что к давно уже обрусевшему "Челси" добавились такие мастодонты, как "Арсенал", "Тоттенхэм" и "Эвертон".

И всем нашим парням переезд пошел на пользу. Все они прибавили в мастерстве и получили бесценный опыт. Ну а если кому и на лавке посидеть пришлось — так ведь за одного битого двух небитых дают. Получается, что их даже не пять человек, а целых десять :) И во главе этого взвода — Аршавин. Трагедия — это не когда наша сборная проигрывает одно первенство. Трагедия — это когда вообще не за кого болеть.

А наши не только пробились в сильнейшие чемпионаты Европы, но еще и смотрятся там весьма неплохо. Принято считать, что у Павлюченко в Англии дела не ладятся. Причем эту песню запели сразу после его отъезда и, сколько бы Роман ни играл, как бы он ни забивал, ее все поют и поют. Сезон 2008/09 для нашего нападающего сложился хорошо, на твердую четверку. Так ведь нет, все равно умники твердили: как же плохо Павлюченко в "Тоттенхэме"! Хорошо, что сам Роман так не думал.

Особенно много поводов для гордости давал Аршавин. Помню, когда несколько лет назад я беседовал с ним в первый раз, он показался одним из самых адекватных футболистов. Немного смешили его тонкий голос и манера забавно интонировать фразы. Однако говорил он кратко и по делу — интервью прошло за 7 минут, и мне было что отправить в редакцию.

А что мы увидели больше года назад на роликах из YouTube? Наш российский парень Андрей давал интервью заносчивым англичанам на родном для них языке! А четыре гола в одном матче! А овации всего стадиона! Еще никогда в жизни я не смотрел столько матчей "Арсенала" подряд.

В Англии никто просто так денег платить не будет. Там один матч — как три наших. По накалу борьбы прежде всего. И, что даже важнее, самоотдаче. Поэтому хватит уже считать, сколько минут провел Павлюченко на поле. Играет? Забивает? Значит, достоин того, чтобы выходить на поля лучшего клубного чемпионата планеты. И значит, не зря "Локомотив" так хотел этой зимой Романа купить. Или они там, в "Локо", совсем ничего не соображают?

Жиркова тоже оставьте в покое. Он — мастер. И свое слово еще скажет. Ну, а Билялетдинов настолько пришелся ко двору в "Эвертоне", что клубные боссы прошедшей зимой хотели еще одного россиянина докупить, Романа Широкова. Жаль, не отпустил его "Зенит".

Про Погребняка и говорить не надо — он просто нашел свой футбольный рай. Оказалось вдруг, что Павел родился на свет именно для того, чтобы играть в чемпионате Германии. Подходят они друг другу.

В общем, эта "великолепная пятерка" сделала для России футбольной никак не меньше, чем вся сборная на Евро-08. Ведь, чтобы нас считали нормальной футбольной державой, нужно не только выставлять раз в два-четыре года приличную команду на чемпионаты, но и постоянно участвовать в международной жизни, а значит — иметь своих "послов" в сильнейших чемпионатах.

# Дела личные

**Вот краткие справки на лучшие кадры нашей сборной. О том, как у них идут дела, тебе расскажет рост их стоимости.**

## АНДРЕЙ АРШАВИН

**Цена до Евро-2008:**
15 000 000 €.
**Переход:** из "Зенита" в "Арсенал" (Лондон, Англия) в январе 2009 за 16 500 000 €.
**Цена сегодня:** 26 000 000 €*.
В "Арсенале" быстро стал звездой европейского масштаба. Шава уже выводил "канониров" на поле с капитанской повязкой, а в апреле 2009 года стал первым футболистом за последние 63 года, забившим 4 гола в одном матче на стадионе "Энфилд Роуд". Главный тренер лондонцев Арсен Венгер рукоплескал Аршавину: "Андрей показывает выдающуюся игру".

## РОМАН ПАВЛЮЧЕНКО

**Цена до Евро-2008:**
12 000 000 €.
**Переход:** из "Спартака" в "Тоттенхэм" (Лондон, Англия) в августе 2008-го за 17 400 000 €.
**Цена сегодня:** 8 000 000 €*.
В первом сезоне за новый клуб Павлюченко провел в чемпионате Англии 28 матчей, в которых отличился только пять раз. В сезоне 2009/10 поначалу сел на лавку и хотел покинуть клуб, но уже в марте выдал впечатляющую голевую серию.

## ПАВЕЛ ПОГРЕБНЯК

**Цена до Евро-2008:**
4 000 000 €.
**Переход:** из "Зенита" в "Штутгарт" (Штутгарт, Германия) в августе 2009-го за 4 800 000 €.
**Цена сегодня:** 8 000 000 €*.
Этот мощный форвард никогда не забивал особенно много, но в Германии обеспечил "Штутгарту" силовую борьбу впереди и, как обычно, опасен при игре на "втором этаже". "Погребняк никого никогда не даст в обиду", – подтверждает его партнер по немецкому клубу, нападающий Какау.

## ДИНИЯР БИЛЯЛЕТДИНОВ

**Цена до Евро-2008:**
6 000 000 €.
**Переход:** из "Локомотива" в "Эвертон" (Ливерпуль, Англия) в августе 2009-го за 10 000 000 €.
**Цена сегодня:** 9 000 000 €*.
В "Эвертоне" Билл почти всегда попадает в заявку на матч, а забивает и ассистирует вполне регулярно для футболиста его амплуа. Однако в сборной он выпал из основной обоймы Хиддинка и в отборочном этапе к ЧМ-2010 провел всего два матча. Зато в стыковых играх против Словении именно Билл забил оба мяча в московской игре.

## ЮРИЙ ЖИРКОВ

**Цена до Евро-2008:**
13 000 000 €.
**Переход:** из ЦСКА в "Челси" (Лондон, Англия) в июле 2009-го за 21 000 000 €.
**Цена сегодня:** 15 000 000 €*.
Переход Юрия Жиркова в "Челси" стал самым дорогим исходящим трансфером в истории российского футбола. В английском клубе он получил травму, процесс восстановления затянулся, и Жирков пролетел мимо основного состава. Впрочем, ажиотаж вокруг Жиркова не стихает, и, возможно, летом Юрий перейдет в клуб, не уступающий "Челси" по титулам.

* Оценка www.transfermarkt.com.

ле" решает бытовые проблемы) взялся огранизовать переправку. Выяснилось, что упомянутый анализ проще оформлять как еду (ну мало ли какое говно русские едят?) — переслали в аэропорт, но там все застопорилось — теперь нужен был инвойс (счет-фактура) от того, кто мне Это продал… В итоге, пока история тянулась, анализ уже стал никому не нужен.

**Как выглядит твой типичный день в Лондоне?**

В 8.15 встаю, бегаю минут 10-15. Потом бужу Артема, заставляю встать Юлю, чтобы приготовила детям еду. В 9 выезжаю. По дороге завожу Артема в садик. В 10.30 я уже на базе. В 11 начинается тренировка, а в час я уже уезжаю с базы и еду домой: там либо 2-3 часа занимаюсь английским с преподавателем, либо сплю. В 17.00 я забираю Артема из садика. Большинство вечеров мы проводим дома. Правда, недавно ходили на шоу "Золушка на льду" и на мюзиклы "Чикаго" и "Присцилла".

**В Питере сильно график отличался?**

По большому счету ничем не отличался, так же утром тренировался один раз в день. Может быть, в Англии чуть больше работаем в тренажерном зале, но, с другой стороны, все зависит от тренера, а не от страны. А так в Питере я жил по такому графику: 10.00 — подъем, 10.30 — тренировка, потом где-то в час ехал в центр и там уже до вечера время проводил.

**А с футбольной точки зрения в Англии тебе удобнее?**

Если даже не говорить про то, что тут лучше стадионы, более профессиональные трансляции и множество газет, журналов и передач на футбольную тему, я бы отметил, что игроки в Англии более защищены от прессы. Тут все общение с футболистами — только через пресс-службу клуба, в Питере же мне каждый день корреспонденты звонили на мобильник.

**В Англии ребенку проще вырасти в хорошего футболиста, чем у нас?**

Если бы можно было выбирать, то с этой точки зрения лучше родиться вообще в Бразилии, хотя мне грех жаловаться. Я еще застал хорошие времена — у нас были приличные поля в спортшколе "Смена", да и с тренером мне повезло. Правда, мне кажется, что как раз на нашем поколении это все и закончилось. Сейчас у той же школы "Смена" вообще нет полей — на их месте котлован, остались только два деревянных зала, один из которых на 20 см ниже другого — здание после постройки просело. В идеале нужно, чтобы в стране было хотя бы 15 клубов со спортшколами, в которых бы занимались с детьми всех возрастов. Раньше чуть ли не у каждого завода были свои детские команды. Сейчас, по моим ощущениям, наша национальная школа отстает: недостаточно тренерских кадров, не хватает той базы и тех знаний, которая уже используется за границей. Это создает проблемы. Из-за этого нет будущего.

ФОТО: AP

**По мере того как ты из любителя футбола стал профессионалом, ты по-другому начал смотреть матчи?**

Раньше я не задавался вопросами, почему забили гол, почему не прошла какая-то передача и так далее. Смотрел на игру не в целом, а как бы на ее эпизоды, фокусируясь на том, что сейчас происходит на поле, а не на том, что к этому привело.

**Можно ли по игре человека понять, какой он в жизни?**

Законы игры такие же, как в жизни, а так как всегда на кону результат, то соблазн поступить нечестно велик. Поэтому в большой степени человеческие качества игрока на поле проявляются как на лакмусовой бумажке.

**Часто шутите на поле?**

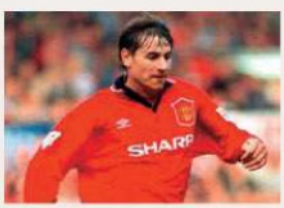
Бывает. Вот, например, мы с Дидье Дрогба недавно снимались в благотворительном ролике Nike RED — красных шнурков, все деньги от продажи которых идут на борьбу со СПИДом в Африке. В том видео я будто бы ел эти шнурки, как спагетти, завязывал шнурки на бутсах Дрогба, а он — на моих. Так вот, потом, когда мы играли с "Челси", во время рукопожатия перед матчем я протянул Дидье не руку, а ногу. Мы оба посмеялись.

**Ты вообще часто в благотворительных акциях участвуешь?**

Я согласен с тем же Дрогба, он говорит, что, если Бог дал тебе талант и возможность зарабатывать деньги, нужно помогать другим. Nike RED — это отличная программа, такая маленькая вещь, как шнурки, делает по-настоящему большое дело. ■

## Понаехали тут

**Самые успешные российские легионеры.**




### АНДРЕЙ КАНЧЕЛЬСКИС: КРАСНЫЙ ДЬЯВОЛ

Единственный российский легионер, который стал звездой самого настоящего суперклуба. Перейдя в 1991 году из донецкого "Шахтера" в "Манчестер Юнайтед", Андрей сразу же стал футболистом стартового состава, и наряду с такими колоссами, как Петер Шмейхель, Эрик Кантона, Пол Инс и Марк Хьюз, олицетворял собой игровую модель команды Алекса Фергюсона начала 90-х. На позиции правого полузащитника провел за "МЮ" 162 матча, в которых забил 36 голов.

### АЛЕКСАНДР МОСТОВОЙ: ЦАРЬ ИЗ ВИГО

Без блеска отыграв за португальскую "Бенфику", французские "Кан" и "Страсбур", воспитанник московского "Спартака" в 1996 году подписал контракт со скромной испанской "Сельтой". Так Александр нашел свой клуб, в котором провел 8 лет, став его капитаном и символом. Благодаря выдающейся игре Мостовой получил от местных фанатов прозвище Царь (El Zar), "Сельта" стала участником Еврокубков, а болельщики из Виго хотели установить ему памятник.

### ВАЛЕРИЙ САРЫЧЕВ: РУКА БОГА

В 1992 году 32-летний вратарь московского "Торпедо" решил поиграть пару сезонов в Южной Корее перед окончанием карьеры. Но не тут-то было! В К-лиге Сарычев стал культовой фигурой, выиграл множество индивидуальных и командных призов, ему предоставили гражданство (в Южной Корее это очень сложный процесс), а от болельщиков он получил прозвище Сынь Ый Сон, что означает "Рука Бога". В итоге Сарычев закончил карьеру только в 2005 году в возрасте 45 лет.

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СЕКСА

*Мужчина хочет отвернуться и захрапеть, а женщине подавай разговоры... Кто тут не прав? Успокойся, прав ты. Но сделать нужно так, как хочет она.*

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

## *Что естественно*

**Два организма — три эмоции.**

### МУЖЧИНА ХОЧЕТ СПАТЬ

80% мужчин после секса чувствуют себя обессиленными, замерили ученые Университета графства Суррей (Великобритания). Во-первых, честный мужчина при занятиях сексом испытывает физические нагрузки, сравнимые с серьезными спортивными. Например, частота пульса у него возрастает до 150 ударов в минуту. Температура тела повышается на градус. Расходуется и имевшаяся энергия, и даже запасная. В организме серьезно снижается количество гликогена — полисахарида, который хранится в твоей печени, как последний патрон, на случай экстренной потребности (в данном случае нужна глюкоза).

"Расслаблению, во-вторых, способствует выброс эндорфинов — гормонов удовольствия", — говорит врач-сексолог, психотерапевт Евгений Кульгавчук. Ты лежишь на мягкой кровати, усталый, довольный, а за окном — ночь…

Но и это не главное.

### ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ ЛАСКИ

...а главное то, что после спаривания в организме как самки, так и самца резко возрастает уровень окситоцина. Этот коварный химикат снижает стресс и увеличивает доверие к другим людям — действует как валерьянка, короче. За одним "но". Мужские гормоны несколько приглушают действие окситоцина, а женские, наоборот, расширяют и усиливают. Так на некоторых влияет водка — один тут же засыпает (в нашем случае — мужчина), другой (тут — женщина) хочет любви и танцевать.

Все это результат эволюции, и объяснение этого феномена звучит как буддистская притча. Для мужчины оргазм — конец долгого пути, а для женщины — всего лишь начало. Ей еще (теоретически) после этого спаривания предстоит выносить получившегося ребенка, ей нужен защитник, и она хочет убедиться в том, что ты берешь на себя эту роль. "Порой интерес мужчины к его партнерше резко снижается после секса, особенно когда мужчина не заинтересован в долгосрочных отношениях, — говорит психолог Джеффри Миллер из Университета Нью-Мехико. — Поэтому крепкими объятиями женщины проверяют своего парня и оценивают его интерес к себе".

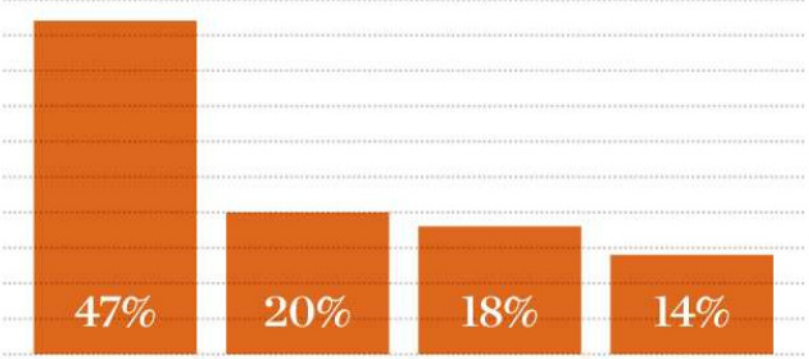
**60**

**МИНУТ (МАКСИМУМ) НУЖНО МУЖЧИНЕ МЛАДШЕ 30 ЛЕТ ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ И БЫТЬ ГОТОВЫМ К НОВЫМ СЕКСУАЛЬНЫМ СВЕРШЕНИЯМ**

### ОБОИМ БЫВАЕТ ГРУСТНО

Во время секса и у мужчин, и у женщин снижается активность отвечающей за чувство страха миндалины мозжечка, притупляется чувство боли. Все для того, чтобы ты смог продолжить свой род хоть на Куликовом поле в ходе контратаки воеводы Боброк-Волынского. Но по достижении пика удовольствия миндалина начинает функционировать с удвоенной силой, из-за чего возрастает беспокойство. А тут еще и усталость, и расслабленность — и возникает грусть. Впрочем, это не дает тебе права рыдать в подушку.

## *После секса ты предпочитаешь...*




**1% опрошенных предложили свои варианты поведения (почитать новый детектив, поесть чего-нибудь жирного, пойти домой).**
В опросе, проведенном на сайте mhealth.ru, приняли участие 1135 человек.

# ДВОЙНАЯ НАГРУЗКА

ВОПРОС:

## *Стоит ли пытаться сделать "это" еще раз?*

ОТВЕЧАЕТ АРИНА ВИНТОВКИНА:

## *Да как хочешь*

**Не в моей компетенции рассуждать, осилишь ли ты второй подход, поэтому буду говорить про нас — женщин. А нам он, сказать по правде, далеко не всегда нужен.**

**Давай пойдем по примерам. Если девушка получила свой оргазм, то все просто — можешь отдыхать (если, конечно, тебе самому хватило). А взять, к примеру, ситуацию, когда девушка соглашается на секс не из физиологической нужды, а просто, что называется, за компанию? Про всех не скажу, но мне порой бывает банально лень трудиться над собственным оргазмом: напрягать интимные мышцы, не отвлекаться на хруст матраса, ловить нужный ритм. Это с одной стороны. А с другой, в сексе (помимо, собственно, кульминации) полно приятных моментов. Всякие там поцелуи, ласки, взаимные ощупывания и покусывания. И иногда девушке хочется именно и только их. Разумно ли в таком случае утомлять ее второй серией энергичных фрикций? Нет конечно. Тактильный голод утолен, а большего ей и не надо.**

**А что если надо? Если она пыталась, старалась, выгибалась, но так и не кончила? Или кончила, но в силу неуемного темперамента хочет добавки. Опять же твой член может особо не напрягаться. Женщине, которой срочно требуется разрядка, обычно плевать, какая именно часть твоего тела принесет ей облегчение. Главное, чтобы инструмент был выпуклым и относительно твердым. Как именно к нему пристроиться, девушка сообразит. Только не смейся, но я однажды умудрилась кончить с помощью**

# *Так не надо*

**Четыре ошибки утомленного мужчины.**

**Ошибка №1 Отвернуться и захрапеть** "Это, пожалуй, единственное, чего категорически нельзя делать, — считает питерский сексолог Лев Рапопорт. — Как это их, женщин, раздражает! Впрочем, если вас возбуждают раздраженные женщины…"

**Ошибка №2 Спросить, успела ли она** "Даже если не уверен, испытала ли женщина оргазм, — не лезь с расспросами, — уверена доктор Барбара Кисслинг из Университета Калифорнии. — Уж лучше спроси, о чем она думает. Дама будет так удивлена, что забудет про несостоявшийся оргазм". Да, по статистике, лишь половина женщин достигает оргазма при половом акте. Но это не всегда проблема. А если проблема — женщина найдет способ сообщить тебе об этом и взять свое в конце концов.

**Ошибка №3 Негативно оценить половой акт** "Всякое случается, и что-то в самом деле может не получиться, тем не менее старайся обратить внимание партнера на то, что получилось, что было замечательно и что понравилось, — советует сексолог Кульгавчук. — Похвала никогда не бывает лишней, да и зачем тебе скандал, ты же хотел спать — помнишь?" А покритиковать, если что, успеешь и завтра — по скайпу.

**Ошибка №4 Поговорить о политике, сексе и ипотеке** "Не следует обсуждать бытовые проблемы, воспитание детей, домашний бюджет, международное положение и т.д., — уверен доктор Рапопорт. — Разговоры о прочитанных книгах или о просмотренных фильмах мне тоже кажутся неуместными. Хотя ошибку в выборе темы для разговора чаще совершают женщины. Некоторые считают, что мужчина после оргазма расслаблен и доволен, можно склонить его к решению личных меркантильных проблем — деньги, машины, бриллианты. Не думаю, что эта тематика порадует мужчину в такой момент".

# *О чем ты любишь разговаривать после секса?*

**46%** О ТОЙ, КОТОРАЯ ЛЕЖИТ РЯДОМ

**7%** О РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ДОСТИЖЕНИЯ ЖЕНСКОГО ОРГАЗМА

**5%** О ФУТБОЛЕ И СПОРТЕ

**3%** О СВОИХ БЫВШИХ ПОДРУГАХ

**2%** О СОБСТВЕННОЙ КРУТИЗНЕ

**32%** А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ПОСЛЕ СЕКСА?

**5% опрошенных предложили свои темы (фильм "Аватар", последний альбом U2, новые методы эпиляции).**
В опросе, проведенном на сайте mhealth.ru, приняли участие 1363 человека.

мужской коленки. Кавалер, утомившись проделанной работой, был временно недееспособен, а я продолжала елозить по простыням и притираться к нему всем телом. Вот и допритиралась. Кстати, возьми на заметку: верный признак того, что еще не время переходить к тихим играм, — беспокойное поведение партнерши. Если девушка не обмякает на твоем плече, а продолжает извиваться и полировать тебя, как стриптизерша шест, будь готов начать распускать язык, руки или даже ноги.

Ну, и как сказала одна моя умудренная тремя замужествами подруга: "Пять раз за ночь — это не для удовольствия, а для мемуаров". И порой тебе действительно имеет смысл поднапрячься. Например, в самом начале отношений, когда женщине требуются неопровержимые доказательства своей неотразимости и твоей заинтересованности. Ведь чем больше презервативов за ночь вы используете, тем очевиднее, что ты от нее и правда без ума.

В дальнейшем желательно показывать класс по торжественным случаям: дням рождения, Новым годам и прочим Валентинам. И главное — вашим персональным юбилеям (год, два, пять и т.д. лет совместной жизни). Правило здесь одно: количественные показатели не должны разительно отличаться от тех, что были на старте романа. Если в памяти девушки запечатлены ночи безумного, безудержного и многократного секса, то, получая на годовщину свадьбы вымученные полтора раза, она невольно задумается — а не угасло ли пламя вашей страсти?

При этом не забывай, что женщины — существа сострадательные. И, если запланированный секс-марафон выходит не очень-то марафонским, разумнее приостановить выступление фразой "Прости, малыш, что-то ты меня сегодня измотала — передохну-ка я немного", чем разыгрывать "полный вперед", когда невооруженным глазом видно, что у тебя там полнейшая "стоп машина". Не сомневайся: мудрая женщина все поймет, простит и позаботится о том, чтобы впредь накануне юбилеев в твоем рационе было побольше продуктов, содержащих природные афродизиаки.

# КАК В КИНО

**Что такое “хорошо” и что такое “плохо” на экране.**

ПЛОХО

### “Продавщица”

**Он:** Все недооценивают усилители.
**Она:** Что?
**Он:** Они могли бы быть клевыми, но всем плевать на дизайн! Меня это достает. “Макинтош” сбацает стильный комп — все торчат и покупают. Но ведь это бред! Усилитель для группы — это жизнь и смерть! А их просто продают, как обычные холодильники...

*Опомнись! Она не знает, что такое усилители! И твоя профессиональная деятельность — не лучшая тема для разговора именно сейчас.*

ХОРОШО

### “Стиляги”

**Он и она** (поют): Бег минутных стрелок и соседи за стеной, мир не станет прежним больше никогда. Будет все иначе, потому что ты со мной. Мы нужны друг другу, словно воздух и вода. У-у-у-у-у, восьмиклассница...

*Петь после любовных утех о девочке, которой еще не исполнилось 16 лет, — странная идея. Но если это нравится обоим, то чего бы и не спеть?*

ПЛОХО

### “Сжечь после прочтения”

**Он:** Мы поженились, когда мне едва исполнилось 20, салага. Мы были детьми. Считаешь, это навсегда, а когда взрослеешь, понимаешь, что жизнь так коротка и больше нет времени на всякие обманы, отговорки и что, может быть, ты совершил ошибку...
**Она:** Я хочу развестись со своим мужем.
**Он:** Это вообще-то круто. Я тоже должен подумать насчет того же.
**Она:** Ты ведь об этом и говорил сейчас?

*Обсуждать одну свою женщину в постели с другой? Рискуешь оскорбить обеих.*

ХОРОШО

### “Афоня”

**Она:** Афанасий.
**Он:** У?
**Она:** А у вас морщинка у переносицы. Как лучик. И тут.
**Он:** Старею.
**Она:** Нет, это потому, что вы веселый. А когда человек веселый и радостный, у него всегда морщинки около глаз...

*Она бормочет ни к чему не обязывающие нежности, а ты борешься со сном, но поддакиваешь. Кремень!*

## *Правда одна: оставайся в кадре*

Хочешь не хочешь, а придется некоторое время продержаться. Ведь это не ее каприз, а требование природы. Другое дело, что особых подвигов от тебя никто не ждет. "Меня один сразу после секса позвал в Калининград, — рассказывает участница дискуссии в блоге автора этой статьи. — Говорит, сначала на поезде надо, а потом уже самолетом, паспорт с собой?"

"В такой момент нестандартного хочется меньше всего, — соглашается другая участница дискуссии. — Единственное, что должен сделать мужчина, — дать понять, что Он с Ней вместе".

Короче, поцелуи-объятия. "Возьми ее за руку, погладь по животу или еще чему придется — этого будет достаточно", — подбадривает сексолог Шандор Гардос. Хвала статистике, теперь мы хотя бы знаем, сколько нужно продержаться. Американцы опросили 2385 женщин, и большинство (56%) склонились к разумному сроку: 20 минут. 59% еще хотят, чтобы ты позвонил им на следующий день, но это уж сам решай.

**30%**

**НА СТОЛЬКО У МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ЦЕЛУЮТСЯ СО СВОИМИ ПАРТНЕРШАМИ ПОСЛЕ СЕКСА, БОЛЬШЕ ШАНСОВ НА ПОВТОРНЫЙ ЛЮБОВНЫЙ АКТ, ЧЕМ У ОСТАЛЬНЫХ**

Последнее, что нужно сказать: разговаривать следует не только с малознакомыми любовницами. Вот еще статистика: в первый год супружеской жизни 68% британских мужей уделяют внимание своим женам после секса; к концу второго года таких остается только 30%. Типа столько лет вместе — о чем еще разговаривать? "Вы думаете, что через пару лет совместного проживания знаете все про вашего партнера, но это не так, — уверена доктор Ноэль Нельсон, автор книги "Твой чудесный парень". — Жизнь меняется, и люди меняются вместе с ней. И как только вы потеряете интерес к тому, что волнует вашу партнершу, она моментально потеряет интерес к вам". ■

ПЛОХО

### "Автокатастрофа"

**Она:** Ты кончил?
**Он:** Я — да.

*Она не поняла, кончил ли ты? Соберись, тряпка!*

ХОРОШО

### "Бумер"

**Он:** Нравишься ты мне очень, Катя.
**Она:** Ладно, пойду я. Мать, наверное, уже проснулась. Пойду...
**Он:** Катя, мы сейчас дела утрясем, я вернусь — поедешь со мной?

*Будешь не только нежным, но и искренним — она поверит. Но если соврешь — огребешь по полной.*

ПЛОХО

### "Вечное сияние чистого разума"

**Она:** Я уродина?
**Он:** Неа.
**Она:** В детстве я считала себя уродиной. Как бы мне не расплакаться...

*Она явно напрашивается на комплимент, а ты нечленораздельно мычишь и, кажется, засыпаешь. Вон из постели!*

ХОРОШО

### "Москва слезам не верит"

**Она:** Ты знаешь, меня иногда такой ужас охватывает, когда я подумаю, что могла у Тони остаться ночевать или на другую электричку сесть.
**Он:** Я тоже сейчас об этом думал... Слушай, а почему ты не выходила замуж?
**Она:** Тебя ждала.
**Он:** Но у тебя же был кто-то?
**Она:** Был, но мне сейчас кажется, что все это было не со мной.

*Комплимент едва ли не восточной тонкости. С одной стороны, не стоит говорить о ее бывших. С другой — всем же ясно, что он тут искренне не понимает, как такая прекрасная женщина так долго могла быть одна.*

ПЛОХО

### "Адреналин"

**Он:** Я должен уехать. Я позвоню...

*А поцеловать?*

ХОРОШО

### "Еще раз про любовь"

**Она:** Я люблю тебя. Я тебя люблю. Ты меня любишь?
**Он:** Да.
**Она:** Я не могу объяснить. Я все понимаю, но ничего не могу объяснить. Как собака. Кошка, собака... Я люблю тебя. Я тебя люблю. Ты меня любишь.

*Если "да" звучит убедительно — ты выиграл. Так что собери волю в кулак. А уже потом можно и поспать.*

# БЫТЬ МОЖЕТ, ЭТО МЕСТО ДЛЯ ТЕБЯ

В аварии попадают другие парни, так? Может, у них не такая быстрая реакция, может, они менее тебя способны к одновременному выполнению нескольких задач за рулем... Если ты так думаешь, позволь рассказать тебе об Адаме Лабаре (1970–2008). Нам кажется, ты узнаешь в нем себя. И, может быть, хоть чему-нибудь у него научишься.

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРАУДИ
ФОТО: ЭРИК ОГДЕН

# ЛЕГКИЙ ДОЖДЬ СТУЧИТ ПО ЩИТАМ ОТ ВЕТРА, УСТАНОВЛЕННЫМ НА СКОРОСТНОМ ШОССЕ INTERSTATE 81 В ШТАТЕ ПЕНСИЛЬВАНИЯ. НА ШОССЕ ПРОБКА. ВОДИТЕЛИ ЗЕВАЮТ, ВЗДЫХАЮТ, МАТЕРЯТСЯ; ПОТОК МАШИН ЕЛЕ ДВИЖЕТСЯ

Завидев машины служб экстренной помощи на обочине, водители притормаживают, некоторые как будто в суеверном страхе, некоторые — в качестве жеста уважения к памяти погибшего, но большинство, как ни крути, просто хотят разглядеть, что случилось.

Мы стыдимся этого желания, но не будь в произошедшем некоего урока для нас, мы бы так не делали. "На его месте мог оказаться я", — могли бы подумать многие в этот момент. Но не успевает эта мысль оформиться, как поток машин снова набирает скорость и безмятежность поездки по хайвею берет свое.

Ну а в нескольких метрах позади (и расстояние все увеличивается) очередная жертва пополнила страшную статистику: по данным ВОЗ, в мире ежегодно в дорожных авариях погибают 1,2 млн человек и около 50 млн получают травмы. Согласно подсчетам специалистов, в ближайшие шесть лет ты, читающий сейчас журнал Men's Health, можешь стать одним из них.

Так давай хоть раз пойдем на поводу у своего любопытства. Давай узнаем, кем же был пострадавший, куда он ехал. Почему он не справился с управлением, почему не помогла подушка безопасности. И, может быть, узнав все это, ты не станешь одним из этих, лежащих на обочине.

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:42:00 || 18:40**

Авария на шоссе Interstate 81 ничем особенным не выделяется. Погибший — молодой человек, он был полон жизни и любим близкими. Его звали Адам Лабар. В 18:40 он вышел с работы. Ему 38 лет, он женат, у него три с лишним ребенка — двое старших мальчики, третий девочка, и жена вновь беременна. У Лабара отличное чувство юмора, он неконфликтен, любит Джека Николсона и футбольную команду "Питтсбург Стилерз". В общем, он умный, образованный, сообразительный мужчина, и он, конечно, не мог знать, что через 42 минуты его жизнь закончится таким ужасным образом.

Обычно Лабар работает с 10 до 22 в автосалоне города Чемберсбург, но по вторникам уходит с работы пораньше. Продавцом автомобилей он стал по воле случая: однажды пришел покупать машину и торговался так умело, что ему предложили работу. Он был молод, а платили неплохо, так что Лабар согласился. С его любовью к цифрам и техническим показателям он быстро сделал карьеру и стал одним из ведущих менеджеров, продавая более чем 100 машин в месяц.

График работы довольно тяжелый, и Лабару всегда не хватает времени на жену Лизу и детей. А ему хорошо известно, что такое расти без отца. Его папа умер от сердечного заболевания, когда Лабару было всего 10 лет. Старшему сыну Лабара, Стефану, сейчас 15 — трудный возраст, когда родительское внимание особенно важно. Недавно Стефан угодил в историю в школе, пытаясь

**40**
процентов аварий случаются на перекрестках

**22**
процента аварий со смертельным исходом случаются на перекрестках

**2**
процента людей могут безопасно управлять автомобилем, занимаясь при этом еще чем-то (данные Университета штата Юта)

**78**
процентов аварий происходят из-за того, что водитель отвлекся (данные Виргинского политехнического университета)

**32**
процента аварий происходят из-за влияния алкоголя на способность управления автомобилем

**33**
процента аварий связаны с превышением скорости

**59**
процентов аварий со смертельным исходом происходят с участием только одного транспортного средства

## с 3 до 6 вечера в пятницу

**Время дня и день недели, когда случается большинство аварий**

**11**
во столько раз увеличивается вероятность попасть в аварию, если едешь под мухой (данные Виргинского политехнического университета)

**23**
во столько раз увеличивается вероятность попасть в аварию, если отправлять SMS за рулем (данные Виргинского политехнического университета)

**83**
метра — средний тормозной путь автомобиля, двигающегося со скоростью 100 км/ч

**с 12 до 3 дня в воскресенье**
Время дня и день недели, когда случается большинство аварий со смертельным исходом

## Когда аварии не избежать

*Чтобы выйти из чрезвычайной ситуации без повреждений, иногда требуется действовать наперекор инстинктам. Как именно — читай дальше.*

### Сносит с дороги

**Инстинкт:** повернуть руль в сторону дороги
**На самом деле:** чуть отпустить педаль газа

"Осторожно выправи машину и смотри вперед на случай препятствий, — говорит Пол Жерар, директор учебного центра Audi в Калифорнии. — Если слишком резко вывернешь руль, то, скорее всего, полностью потеряешь управление и твою машину развернет поперек дороги". Не теряй самообладания и высматривай подходящий участок, чтобы вернуться с обочины на дорогу. Если чувствуешь, что теряешь управление, лучше остановись на обочине, предварительно плавно сбросив скорость.

### Пробило шину

**Инстинкт:** надавить на тормоз
**На самом деле:** не тормозить

Сними ногу с педали газа, крепко держи руль и аккуратно подруливай, чтобы скорректировать снос машины из-за спустившего колеса, советует Дебби Прудом, основатель школы вождения Training Wheels в штате Миннесота. Когда скорость упадет и ты почувствуешь, что полностью контролируешь машину, можешь слегка притормаживать, включать аварийку и съезжать на обочину.

### Перед тобой выскочило животное

**Инстинкт:** уйти от столкновения
**На самом деле:** сбить животное

Если будешь пытаться уйти от столкновения, то можешь влететь во встречный автомобиль или в дерево — и точно убьешься, объясняет Джефф Пейн, основатель школы водительского мастерства Driver's Edge. И ни в коем случае не дави на тормоз изо всех сил: при экстренном торможении машина сильно "приседает" на переднюю ось, так что корова (лось?) может перелететь через капот и влететь в салон через лобовое стекло. Направляй машину прямо корове в зад. Они обычно не сдают назад, так что, если тебе повезет, животное просто рванет вперед, считает Пейн.

### Ты вот-вот въедешь в зад автомобилю

**Инстинкт:** резко затормозить
**На самом деле:** затормозить еще сильнее

"Вдави педаль тормоза в пол, — говорит Жерар. — Это представляется очевидным, но статистика говорит, что люди, которым кажется, что они тормозят изо всей силы, на самом деле используют лишь половину тормозных усилий своего автомобиля". На заметку: если тебе никогда не приходилось применять экстренное торможение, Жерар рекомендует попрактиковаться на пустой стоянке, чтобы понимать, насколько можно вдавить педаль.

изобразить замедленную сцену драки из фильма "Матрица" во время урока. Ничего серьезного, но администрацию школы так легко взбудоражить.

И вот Лабар влезает в свой седан 2007 года выпуска (одна из самых продаваемых машин в США, но это неважно) и выезжает со стоянки. Движение на этой улице в это время всегда напряженное, и чтобы повернуть налево, нужно четко угадать момент. В конце этого трудного и серого дня легко ошибиться и получить удар в левый бок, что может привести к травме локтя. По данным Виргинского политехнического университета, именно усталость водителя является причиной 24% всех аварий и аварийных ситуаций.

Лабар считает себя довольно хорошим водителем. Как и многие другие мужчины. По данным опросов, около 72% водителей считают себя лучше всех других. Ученые говорят, что это типично для мужчин: считать свой уровень выше среднего в не слишком трудных задачах. Тут все просто: чем тупее человек, тем хуже у него все получается, но и адекватно оценивать свои умения или окружающий мир он тоже не в состоянии.

В случае с вождением излишняя самоуверенность является также следствием устройства современного автомобиля. Например, отменная звукоизоляция двигателя, которая снижает уровень шума в салоне, одновременно ослабляет твою способность чувствовать скорость машины и оценивать безопасное расстояние до автомобиля впереди. Градация спидометра до 220–230 км/ч в и на скорости за сотню дает тебе ложное чувство невинности происходящего: "еду всего лишь вполовину возможного". Высокая посадка в джипах только усиливает иллюзию полного контроля над дорогой.

Да и потом — ведь в твоей машине целый арсенал спрятанных средств безопасности. Подушка безопасности раскроется через 20 миллисекунд после аварии. Подголовник поддержит тебя при лобовом столкновении, абсорбирующая энергию рулевая колонка — при ударе сзади. Электронная система устойчивости, антипробуксовочная система, не разлетающиеся на кусочки стекла — ты выходишь на дорогу экипированный, как Терминатор на свой последний бой. На подсознательном уровне Лабар, конечно, помнит все это. Он продал столько машин той модели, на которой ездит сам, что может перечислить все установленные в ней средства безопасности во сне. Ему вообще не нужно ничего бояться.

Лабар поворачивает направо Фрэнклин-фарм-лэйн и выезжает в низину. Ограничение скорости установлено в 60 км/ч. Стайка скворцов взлетает над кукурузным полем. Лабару надо заехать в ресторанчик, который он открыл в прошлом месяце. Это его путевка в свой бизнес. По правде говоря, уже вторая. Первой был мотель, сгоревший в 2004 году. Тогда Лабар, скрепя сердце, продолжил работать в автосалоне, выжидая следующего шанса. И вот — один ресторан открыт, второй запланирован к открытию в Хейгерстауне. Лабар потихоньку строит свою маленькую империю.

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:39:00 || 18:43**

Фрэнклин-фарм-лэйн упирается в Уолкер-роуд. У знака "Движение без остановки запрещено" Лабар попадает в зону повышенного риска: на перекрестках происходит 40% всех аварий вообще и 22% аварий со смертельным исходом в частности. Риск — обычное дело для водителей, но только хороший водитель к нему готов. Например, ты сможешь немедленно отреагировать на опасную ситуацию, если твои руки будут на руле, на 10 и на 2 часах. Но Лабар сейчас обеими руками держит руль внизу. Конечно, перекрестки опасны, но через этот-то он проезжал уже, наверное, 2000 раз. Так что если ничего не случилось до сих пор, то вряд ли случится сейчас.

Чем больше твой водительский стаж, тем легкомысленнее ты относишься к возможной катастрофе. Лабар не исключение. Его глаза не так тщательно сканируют обстановку, его внимание легко отвлекается на несущественные события, или он задумывается о посторонних делах — и скорость реакции в этот момент увеличивается с 450 миллисекунд до примерно 1300. Он в двух минутах от своего ресторана: надо будет проверить счета, кухню, успокоить менеджера. Минуя перекресток, Лабар сосредоточен только на том, чтобы сменить образ продавца машин на владельца ресторана.

После левого поворота на Уолкер-роуд Лабар проезжает несколько красных знаков, но почти не реагирует на них. Так делают все. Если при ремонте трассы нам ставят ограничение "30 км", мы сбрасываем скорость — но лишь до 50 км. Ученые называют это "гомеостазом риска", обозначая наше желание все время сохранять перед собой определенный бодрящий уровень опасности. Это часть нашей натуры. Именно она заставляет нас экспериментировать, предпринимать новые попытки восхождения после неудач в прошлом — короче, быть щукой в этом водоеме, а не премудрым пискарем. Но, когда природа вкладывала в нас эту программу, она не знала, что мы изобретем железные снаряды, в которых можно мчаться навстречу смерти со скоростью 200 км/ч.

К тому же на современных скоростных магистралях попробуй еще определи адекватно уровень риска. Обочины очищают от деревьев, чтобы машины не врезались в них, и ты несешься в пустом пространстве — возникает иллюзия, что едешь медленно. Полосы делают более широкими — и это только усиливает описанный эффект.

Но даже если ты лох и реагируешь на все знаки, никто не спасет тебя от самой главной опасности на дороге: водителя другого автомобиля. Кто он такой? Вот смешная статистика: тот парень, что именно сейчас обгоняет тебя по левой полосе, с вероятностью более 80% частенько превышает скорость и с вероятностью 53% время от времени говорит за рулем по телефону. 4% — шанс (довольно высокий для данного примера), что он целенаправленно проедет на красный свет, и 2% — что сядет за руль в стельку пьяным. Чем больше ты узнаешь о нем, тем меньше тебе хочется встретить его. Но, скорее всего, придется, потому что ты ездишь с ним по одним дорогам каждый день.

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:07:00 || 19:15**

Лабар выходит из своего ресторана с двумя коробками пиццы. В одной "Маргарита", в другой — "Четыре сыра". Сегодня Лиза отдыхает от готовки. Сейчас конец мая, воздух влажный и тяжелый. Даже на заасфаль-

### Тебя повело по наледи

**Инстинкт:** повернуть руль против заноса и тормозить

**На самом деле:** подождать секунду

"Тебе нужно быстро понять: обретут ли колеса нормальное сцепление с дорогой до того, как ты окончательно потеряешь управление и автомобиль врежется во что-нибудь, — говорит Пейн. — Если ты решишь, что обретут, то убери ногу с педалей и жди, пока колеса вновь сцепятся с дорогой". Одновременно направляй машину туда, куда собирался ехать. Все же теряешь управление? Дави на тормоз, рекомендует Пейн. Тогда твоя машина по крайней мере будет скользить в одном определенном направлении и другим водителям будет проще не въехать в тебя.

тированной стоянке у ресторана можно почувствовать запах навоза, которым удобряют кукурузные поля в Пенсильвании.

Лабар поворачивает налево на выезде с парковки и снова оказывается на Уолкер-роуд. На вершине холма он выезжает на эстакаду, ведущую на шоссе Interstate 81, и вливается в поток машин, следующих по шоссе в южном направлении. Пока он набирает среднюю скорость потока, его внимание сосредоточено на тахометре. Как отмечает Джеймс Дженнесс, сотрудник исследовательского центра Westat, вождение по большей части является коллективным действием. Чем меньше ты выделяешься, тем безопаснее. Но с оговорками. По данным проведенного в Новой Зеландии исследования, черные машины попадают в аварии в два раза чаще, чем белые, а красные и желтые попадают в аварии реже остальных. Так что идеально было бы ездить на машине, которая максимально выделяется на дороге цветным пятном, но ведет себя максимально похоже на остальных.

Автомобиль Лабара кирпичного цвета, который ночью кажется черным и вдобавок плохо воспринимается периферическим зрением.

Лабар включает радио и слушает местную рок-станцию. Если он не слишком отличается от среднестатистического американца, то в последующие 20 минут он трижды переключит станции, потратив на это 5,5 секунды. В эти секунды его глаза могут смотреть совсем не на дорогу, а руки могут быть вовсе не на руле. Плюс к этому сам бешеный ритм рок-музыки может вдвое увеличить вероятность аварии, как говорится в исследовании, проведенном в израильском Университете Бен-Гуриона.

"Если ритм музыки превышает 60 ударов в минуту, у слушателей ускоряется частота биения сердца и повышается давление", — говорит психолог Конрад Кинг, консультирующий британский Королевский клуб автомобилистов. В общем, не стоит слушать за рулем Вагнера или Motorhead, лучше поставить сюиты Баха для виолончели или Dido.

Музыка — всего лишь один из множества факторов, влияющих на время твоей реакции на дороге. Набираешь номер на мобильном? Авария в три раза более вероятна. Пытаешься убить комара? В девять раз. Но хуже всего, по данным Виргинского политехнического университета, пытаться за рулем отправить SMS. Это увеличивает риск попасть в аварию в 23 раза.

С развитием технологий наши автомобили постепенно превращаются в компьютеры на колесах, с интернетом, навигацией, встроенными игровыми приставками. И эксперты все громче говорят об этих отвлекающих факторах как об основной угрозе безопасности дорожного движения. В 80-е такой угрозой было вождение в нетрезвом состоянии, в 90-е — вспышки ярости у водителей на дорогах. Сегодня это именно отвлекающие факторы. Быстрое развитие технологий делает наше внимание наиболее важным ресурсом за рулем. И распределять этот ресурс нужно с умом. Конечно, об этом легко говорить, но гораздо труднее делать. Потому что, если ты едешь домой, а тебе звонит твой 12-летний сын Кайл, какой же любящий отец не возьмет трубку?

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:02:36 || 19:19:24**

На западе небо разрезают вспышки молний. После трудного дня ничто не может быть приятнее для Лабара, чем посидеть с Лизой на заднем дворе, наблюдая за тем, как тучи несут свой темный занавес над землей. Есть что-то успокаивающее в наблюдении за опасностью на расстоянии. Однажды они просидели так до трех часов утра, попивая "Корону" и показывая пальцем на спутники.

Их история — классический несложный роман. Встретились на танцах одним субботним вечером. Она обратила на него внимание, друг пихнул его локтем в ребра, вот так все и случилось. И сейчас, по дороге домой, он представляет, как она ждет его вместе с детьми рядом с бассейном. Вода с шумом бьет в бортик, когда Стефан бухается в бассейн, как пушечное ядро.

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:00:02.67 || 19:22:06.33**

Дорога была мокрой. Мы знаем только это. И еще телефонный звонок. Мы знаем, что он был. Чтобы ответить, Лабар на секунду отвел глаза от дороги. Или на 30 м, при его скорости в 100 км/ч. А как рассказывают инструкторы в школе вождения, руки тянутся за глазами, так что, возможно, Лабар чуть-чуть повернул руль, изменив направление движения машины. Может быть, он еще делал потише радио или поправлял норовившие упасть с сиденья коробки с пиццей. Разговор был короткий. Лабар сказал...

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:00:02.31 || 19:22:06.69**

"О боже..."

Дорога вильнула влево, но Лабар этого не заметил. Сейчас он снова смотрит прямо, но машина уже вылетела на аварийную полосу и направляется прямо к правому отбойнику.

Мозг Лабара посылает сигнал страха, сердце усиленно гонит кровь к мышцам. Зрение обостряется. Слух притупляется. Впрыск адреналина мгновенно сбивает его с толку, ведь древний инстинкт борьбы за выживание настраивает его тело совсем не на ту ситуацию, с которой он столкнулся сейчас. В машине нет никакого медведя, от которого надо бежать, или противника, которого надо убивать, сосредоточив все силы только на этой задаче. Взамен того перед Лабаром около 50 кнопок, педалей, рычагов и датчиков, и нужно мгновенно выбрать из них три значимые. Но Лабар потерял контроль над своей мелкой моторикой. По сути, он настолько шокирован, что даже не может выпустить из рук телефон.

У него еще есть шанс избежать столкновения. На каждую случившуюся аварию приходятся 11 аварийных ситуаций, в которых водителям удалось избежать удара. Это показывает, как важно пытаться маневрировать, когда опасность приближает-

## 6 советов, которые спасут твою жизнь

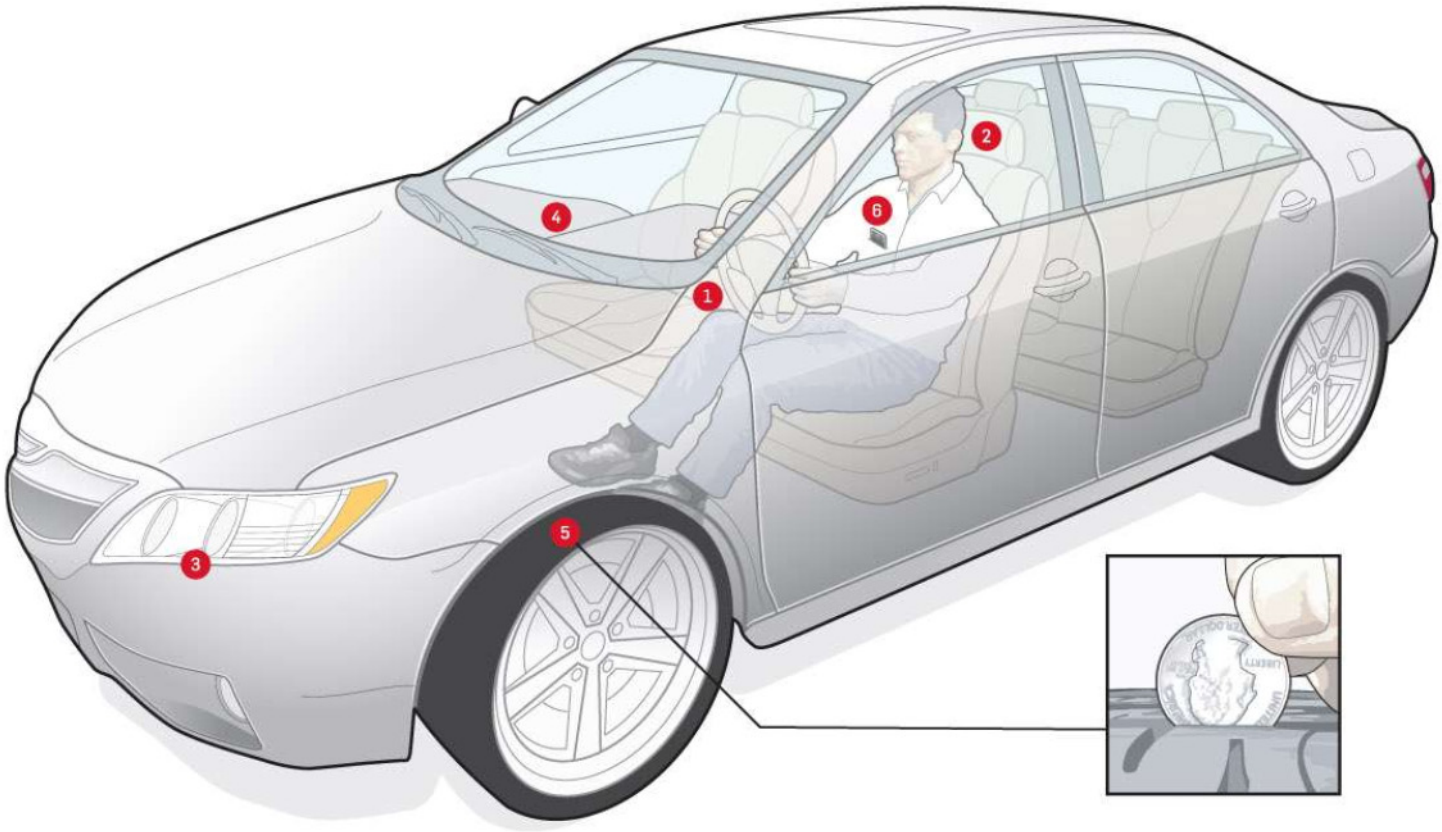
*Прежде чем садиться за руль, пробеги по этому списку из шести пунктов, которые могут повысить уровень безопасности твоего автомобиля.*

### 1. Рулевое колесо

"Будешь сидеть слишком близко — при столкновении ударишься о рулевую колонку прежде, чем тебя остановит ремень безопасности и раскроется подушка", — говорит Стефан Дума, директор Центра биомеханики травм Виргинского политехнического университета. Отрегулируй сиденье и/или положение рулевой колонки так, чтобы ты сидел как можно дальше от руля. Но не забывай, что ты не должен тянуться к рулю, расстояние должно быть комфортным.

### 2. Подголовник

Сядь за руль, опусти солнцезащитный козырек и посмотри в зеркальце: верх подголовника должен находиться на уровне твоих ушей. Отрегулируй подголовник, если требуется. Это спасет шею от перелома. Отрегулируй также наклон спинки сиденья (или измени посадку за рулем), чтобы между твоей головой и подголовником было не больше 10 см.




### 3. Фары

Благодари шведов, которые в 1977 году первыми внесли в правила пункт о включении фар в любое время суток. "Согласно исследованиям, включенные днем фары на 5% снижают вероятность лобового столкновения и на 12% — наезд на пешехода или велосипедиста", — говорит Энни Маккартт, вице-президент Института страхования безопасности на дорогах.

### 4. Климат-контроль

При дальних поездках установи в системе контроля климата комфортное для тебя значение температуры в салоне, а если почувствуешь, что тебя клонит в сон, понизь ее на 8°. Шведские ученые обнаружили, что, когда водители периодически меняли температуру воздуха в салоне, это повышало их внимательность. И вообще — на холоде не так клонит в сон.

### 5. Шины

Стертые шины увеличивают тормозной путь на четверть. Так что не скупись на резину. Помни, что предельная остаточная высота рисунка протектора для легковых автомобилей установлена в 1,6 мм. И не забывай раз в месяц проверять давление в шинах: недокачанная шина скорее лопнет.

### 6. Мобильный телефон

Канадские ученые установили то, что и так ясно: разговор за рулем с использованием беспроводной гарнитуры отвлекает от дороги не меньше, чем трубка у уха. Так что сам решай, что тебе дороже — разговор или жизнь. Если решишь правильно, просто выключай телефон на время дороги, пока у нас в стране не появится услуга оповещения звонящего о том, что ты за рулем.

ся. Но успех таких маневров сильно зависит от опыта водителя, а у Лабара опыта выхода из подобных ситуаций нет. И это не удивительно. Хотя, по статистике, мы и попадаем в аварию каждые 6 лет, а в аварийную ситуацию — каждые 7 месяцев, этого все равно недостаточно, чтобы "набить руку". Подсчитано: 30% водителей, побывавших в переделке, в следующий раз в аналогичной ситуации ведут себя абсолютно так же.

Но даже если ты среагируешь правильно, многое еще зависит от твоей машины. Хотя любой автомобиль отвечает наиболее общим требованиям по безопасности (продукция АвтоВАЗа — не автомобили, к ней это замечание не относится. — *МН*), разница в управлении на дороге разными автомобилями все же есть. Спорткар выдержит на 50% более сильную боковую реакцию колес, чем полноразмерный джип, говорит Дейв Вандерверп, технический директор журнала Car and Driver. "Это большая, просто огромная разница в доступном тебе контроле над машиной", — поясняет он.

Разница в способности к торможению у легковых автомобилей тоже впечатляет. При скорости 110 км/ч худшим экземплярам требуется для полной остановки дополнительно 9 м пути. "Если машина перед тобой резко затормозила, то от марки твоей машины зависит — остановишься ты или убьешься. Разница заметная, да?" — говорит Вандерверп.

У машины Лабара довольно хорошие показатели сопротивления заносу, а показатели торможения одни из лучших в этом классе автомобилей. Но в данный момент он не на тестовом полигоне. Он уже рванул влево и теперь летит через разделительную полосу.

**ВРЕМЯ "Ч" МИНУС 00:00:01.81 || 19:22:07.19**

"До обидного типичная ситуация: машина съезжает на правую обочину, водитель слишком резко поворачивает руль влево, выбирается обратно на дорогу, но колеса вывернуты слишком сильно, сцепление другое и машину просто несет поперек дороги налево", — говорит Джоэл Ститцель, эксперт Центра биомеханики травм Виргинского политехнического университета.

*Колеса теряют сцепление с дорогой, машину крутит и выносит на полосу встречного движения...*

"Водитель теряет контроль над автомобилем. Может, он просто пытается удержать руль в руках, но руль вырывается, тебя окутывает страх. Если ты заранее не тренировался, ты просто не знаешь, что делать".

*Лабар даже не видит, потому что его машину несет задом наперед, но по полосе встречного движения прямо на него со скоростью 110 км/ч надвигается пикап Chevy Silverado весом 3,5 т. Метры... сантиметры... миллиметры...*

**00:00:00.00 || 19:22:09.00**

# УДАР

Слишком быстро, чтобы описать, слишком быстро, даже чтобы почувствовать. Пока мнется металл и разлетается стекло, человеческий мозг просто не успевает обработать информацию. Silverado влетает в заднее правое крыло машины, вминая бампер в багажник, срывая с оси заднее правое колесо и сминая заднюю правую стойку, как лакричную конфету. По мере продвижения импульса по машине начинают лопаться стекла, осыпая осколками решетку радиатора пикапа.

Все это происходит в промежуток времени, за который и моргнуть не успеешь. В этом суть проблемы. Убивают не разрушения, а то, как быстро они происходят. Чем концентрированнее импульс во времени, тем он мощнее. Если бы можно было растянуть время, за которое пикап вошел в седан Лабара, лишь на 5 секунд, все бы остались живы. Этот принцип отражен в устройстве систем безопасности автомобиля, говорит Ститцель. "Многие считают, что ремень безопасности должен лишь не дать водителю вылететь из машины через лобовое стекло, но его главное предназначение не в этом. Он должен дать тебе больше времени до полной остановки, чем у машины. Так что, если автомобиль во время катастрофы может остановиться за 50–100 миллисекунд, у тела водителя на обработку удара будет 150–200 миллисекунд".

Это, конечно, очень малое время в абсолютных цифрах, но, как поясняет Ститцель, разница огромна. Все, что между тобой и ударом, — бампер, потом зона смятия, потом стойка, потом преднатяжитель ремня безопасности, — все запрограммировано, чтобы растянуть передачу импульса от ударившей машины к телу водителя.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:00:00.10 || 19:22:09.10**

Автомобиль Лабара выглядит так, как будто упал с пятиэтажного дома. Он просто стал короче на полметра.

По словам Ститцеля, в любом ударе есть три основные составляющие. "Один автомобиль бьет другой, от водителя движение передается ремню безопасности, а затем внутренние органы водителя бьются внутри о грудину или череп".

О третьей составляющей частенько забывают. Но тело человека, отмечает Ститцель, не было создано с учетом нагрузок такой силы. Если бы было, то у нас в груди вместо большого пустого пространства и мягких тканей была бы своя подушка безопасности. А без нее ничто не мешает, к примеру, твоей аорте порваться, если движение твоего тела было остановлено так резко. После такого, даже если у тебя нет внешних повреждений, ты труп.

Твой череп в этом смысле похож на железную коробку, внутри которой лежит ничем не закрепленная хрустальная роза — твой мозг. Пни по коробке — и роза будет размазана по ее внутренней части.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:00:00.15 || 19:22:09.30**

Теперь ты понимаешь, что происходит с Лабаром. Его череп уже двигается в сторону от удара, а мозг — все еще на юг по Interstate 81. Это рассогласование длится доли секунды, этого достаточно, чтобы мозг с хлюпаньем прилип к внутренней стенке черепа.

Фатальное значение имеет тот факт, что одни части мозга имеют большую плотность, чем другие. При столкновении на скорости свыше 25 км/ч более плотные части начинают отделяться от менее плотных, из-за чего в нейронной сети происходят катастрофические разрывы. Медики называют это диффузным аксональным повреждением (ДАП), поскольку рвутся аксоны, части нервов, передающие электрические сигналы от нейрона к нейрону. "Это, наверное, наихудшая травма мозга из всех, какие только могут быть", — говорит хирург-травматолог Шейн Мартин. Если быстро доставить пострадавшего в госпиталь, можно вскрыть череп, остановить кровотечение и даже спасти ткани мозга. Но ДАП может затеряться среди триллионов нейронов так, что его не будет видно даже на компьютерной томографии. "Мы понимаем, что у па-

циента ДАП, только тогда, когда после всех реанимационных процедур он не приходит в себя", — говорит Мартин.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:00:15 || 19:22:24**

В службу 911 округа Фрэнклин в Чемберсбурге поступают звонки с сообщением о серьезной аварии на Interstate 81 с возможной "ловушкой" (пострадавший заблокирован внутри автомобиля). Диспетчер вводит данные в систему, и через секунду место аварии появляется на экранах всех экстренных служб. В этот момент Боб Ширер едет в реанимобиле Ford Explorer на станцию. Он в 8 км от места происшествия. После 25 лет работы в скорой помощи Ширер знает, что он увидит на месте происшествия. Само сообщение диспетчера уже говорит о многом.

Ширер включает мигалку и сирену, чтобы очистить себе дорогу, и мчится на юг по Interstate 81. Первым на горизонте появляется белый пикап, вылетевший в кукурузное поле, но он не горит, его водитель уже выбрался наружу и осматривает машину. Через долю секунды Ширер видит коричневый седан и следы заноса на разделительной полосе, как будто оставленные самой смертью.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:06:15 || 19:28:26**

К тому времени, как Ширер добрался до места аварии, шею пострадавшего уже зафиксировал один из свидетелей катастрофы. Пострадавший — мужчина, белый, за 30, без сознания. Изо рта доносится прерывистый храп, как будто он спит глубоким сном посреди всей этой разрухи. Его можно было бы принять за спящего, если бы не глубокая рана на лбу и еще одна чуть выше правого уха, скорее всего, порез осколками зеркала заднего вида.

Во время столкновения все в салоне становится потенциальным орудием убийства. Рулевая колонка может сломать ребра не пристегнувшемуся водителю. Передняя и средняя стойки работают как бейсбольная бита в руках мафиози. Ремень безопасности ломает ключицу, отбивает селезенку, разрывает мочевой пузырь. Даже самое надежное средство безопасности — подушка — может сломать руку и нанести щелочные ожоги глаз.

Парамедиков учат искать признаки определенных травм, часто встречающихся в автокатастрофах. Например, переломы костей предплечья. Водители инстинктивно сжимаются перед ударом, делая скелетную конструкцию более жесткой, руки ломаются, и начинается весь этот кошмар с проткнувшими кожу осколками костей. Поэтому у пьяных бывает меньше переломов: они просто не успевают сжаться.

Лабар успел. Капли дождя стучат по спине Ширера, когда тот наклоняется над телом, чтобы осмотреть левое предплечье пострадавшего, на котором отчетливо видны следы деформации.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:08:32 || 19:30:41**

С этого момента все идет как по писаному. Через две минуты после приезда Ширера прибывает пожарная команда и оцепляет место происшествия, проверяя возможные утечки топлива и обрезая провода аккумуляторов, чтобы не сработали оставшиеся подушки безопасности. Ширер подключает Лабара к кардиомонитору и вводит иглу в его правую руку, пока вены не сузились — одна из реакций тела на травму. Затем он надевает Лабару кислородную маску: пациенту с травмой головы может потребоваться вообще все из арсенала реанимации.

Еще одна пожарная команда руководит процессом извлечения тела. Все было сработано безупречно, но, когда Лабара укладывают на носилки и везут к машине скорой помощи, все обращают внимание на его согнутые к груди руки, похожие на сломанные крылья птицы. Это называется "декортикационная поза" и обычно указывает на травму мозга.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:27:51 || 19:55:00**

На тихой Мелроуз-авеню Лиза Лабар сидит на крыльце и ждет мужа. Кайл сказал ей о сорвавшемся звонке, но такое ведь случается постоянно. Ее телефон звонит. Она ожидает услышать голос Адама. Но это звонит его коллега из автосалона. Сначала она не может понять, что же такое он говорит. Потом смысл его слов бьет ее как током.

**ВРЕМЯ "Ч" ПЛЮС 00:40:30 || 20:02:39**

На обочине Interstate 81 отблески мигалок машин служб экстренной помощи сверлят дыры в сгущающихся сумерках. Лабару сделали трахеотомию и погрузили в вертолет скорой помощи, чтобы отвезти в госпиталь в Нью-Йорк. Пожарные команды собирают оборудование и уезжают с места происшествия. Пробка растянулась на километры в обе стороны.

Следующие 4 дня Лабар проведет в палате 8 центра травматологии Госпиталя Нью-Йорка. Он накачан наркотиками, в черепе проделано отверстие, чтобы отводить лишнюю жидкость. У него развился отек мозга со смещением мозга вправо больше чем на 0,6 см. Отек растет, мозг заполняет собой всю коробку, перекрывая себе поступление крови. В 8:35 в субботу коронер подписывает свидетельство о смерти.

Ни Лабар, ни его семья этого не заслужили. Этого никто не ждал, к этому никто не готовился. И это можно сказать почти про все аварии. Мы проезжаем мимо разбитой машины Адама Лабара и тысяч других подобных ситуаций. Со мной такого не случится. Я отличный водитель. Я успею увернуться от придурка, я уже тысячи раз проезжал этот перекресток. В конце концов, есть ремень безопасности. И все же каждый день катастрофа в одной секунде от тебя, всего лишь на расстоянии легкого поворота руля. И остановить ее можешь только ты. Водитель. ■

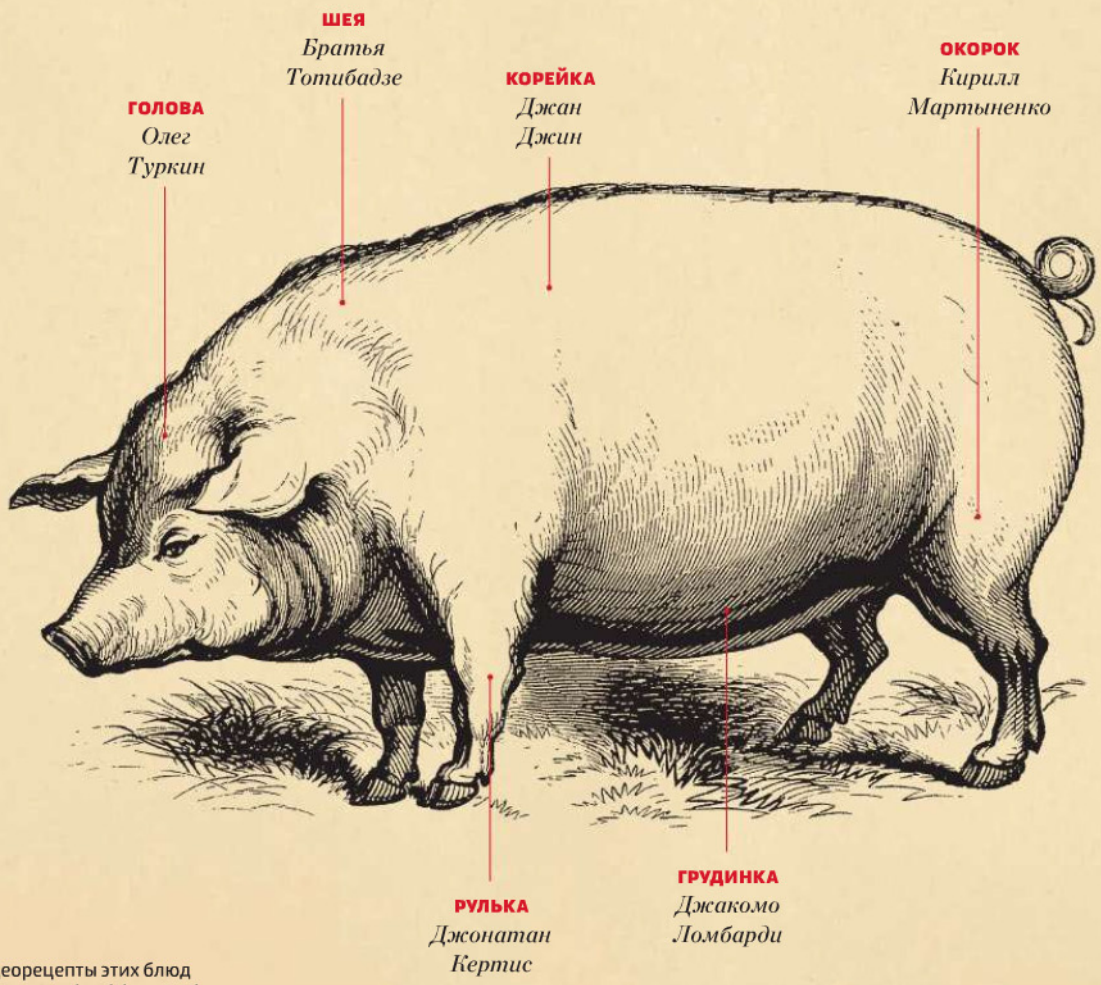
Станут ли твои невысокие способности к вождению причиной аварии? Пройди тест на безопасность вождения на menshealth.com/crashquiz (на англ. языке)

РАЦИОН

# Свиной трип

Семь поваров шестью способами готовили целую свинью*. На радость нам и тебе.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ; ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ




*Видеорецепты этих блюд смотри на *mhealth.ru/video*

2

# “Не

знаю, откуда берутся котлеты, но я достаю их из холодильника” — фраза из какой-то рекламы в полной мере описывает наши взаимоотношения с едой. С которой, как и вообще со всем миром, явно что-то не так. Мы покупаем в магазине сосиски из непонятной биомассы, жарим их на “витаминизированном, дезодорированном, рафинированном” (что вообще означают эти слова?) масле и запиваем пивом, сваренным из загадочной субстанции под названием “хмелепродукты”. Благородная цель сделать еду дешевой и доступной всем людям Земли обернулась превращением этой самой еды в безвкусный и бесполезный суррогат.

**К СЧАСТЬЮ, ЕСТЬ ЕЩЕ ЛЮДИ,** которым не все равно, что именно попадает в их желудки, — это мы. Мы решили найти в окрестностях редакции настоящую еду, понять, чем она лучше магазинной, и, как обычно, снабдить тебя пачкой полезных и вкусных рецептов. С просьбой о содействии мы обратились в интернет-магазин “Лавка”. Сотрудники “Лавки” колесят по Московской и прилегающим к ней областям в поисках фермерских хозяйств, которые производят “деревенскую домашнюю” (в терминах самой “Лавки”) или “органическую” (как ее называют по всему миру) пищу. Когда находят — с чувством и толком дегустируют, а затем продают всем желающим. Спустя некоторое время из “Лавки” раздался звонок: в понедельник, в 5 утра мы отправляемся в “Горчичную поляну” — первую в России экоферму, сертифицированную по стандартам Евросоюза. Едем за органической свиньей.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## *Ферма*

**ХОЗЯИН “ПОЛЯНЫ” АЛЕКСАНДР** Бродовский зарабатывает на жизнь производством женской одежды. А ферма — что-то вроде хобби, плавно переходящего в бизнес. Располагается “Поляна” в населенном пункте под названием Поселок Льва Толстого в Калужской области. Основанный последователями великого писателя в начале XX века, он до сих пор странный — стены домов, к примеру, сложены из дров, скрепленных глиной.

Длинная дорога в “Поляну” в компании сотрудника “Лавки”, по совместительству музыканта и художника Виктора Пузо, предвещает хороший обед. Если проезжаем деревню — то это или Животинки, или Телятинки. Если гипсовую статую — то это не пионер с веслом, а доярка с теленком. Каждая следующая сотня километров отдаляет от дома не только в пространстве, но и в эпо-

## ФЕРМА ПРОТИВ СВИНОФЕРМЫ

*Чем “органическое” мясо лучше заводского.*

Задача большого свиноводческого комплекса — с максимальной скоростью производить максимальное количество мяса. Для этого животных пичкают гормонами, от которых растет мышечная масса. Звери живут в чудовищной давке, чреватой эпидемиями — а значит, их в профилактических целях снабжают антибиотиками.

хах. Кирпичные коттеджи сменяются избами, супермаркеты — ларьками-контейнерами, а дороги — ухабами и колдобинами. Последние 5 км едем по натуральному проселку, вокруг сосны, елки, холмы — и ни души. За горой обнаруживается натуральная такая ферма. Срубы, крытые дерном, трактора, груды всякого сельскохозяйственного барахла и усатый управляющий в кепке, которого, разумеется, зовут по отчеству — Иваныч.

— Иваныч, рабочие приехали? — орут ему с лесной опушки.

— Я с гостями, не до вас! — важно отвечает Иваныч.

**НЕВООРУЖЕННЫМ ГЛАЗОМ** видно, что тут и впрямь "эко". Свиньи без поводков бродят между гостями. Чуть поодаль, на опушке леса — специальные шотландские мохнатые коровы. На все лето их выгоняют в лес, и к осени они окончательно дичают на подножном корму. Впечатление портит только иссиня-синий макияж свинарок, видно, в тон их роскошным тренировочным костюмам, но и это простительно — девушки подготовились к приезду московских журналистов.

Пока фотограф Антон соблазняет свинарок карьерой столичных моделей, Пузо организовывает Иваныча на предмет развлечения дорогих гостей сосисками, колбасками, квашеной капустой, холодцом и медом — все, естественно, собственного изготовления и выше всяких похвал.

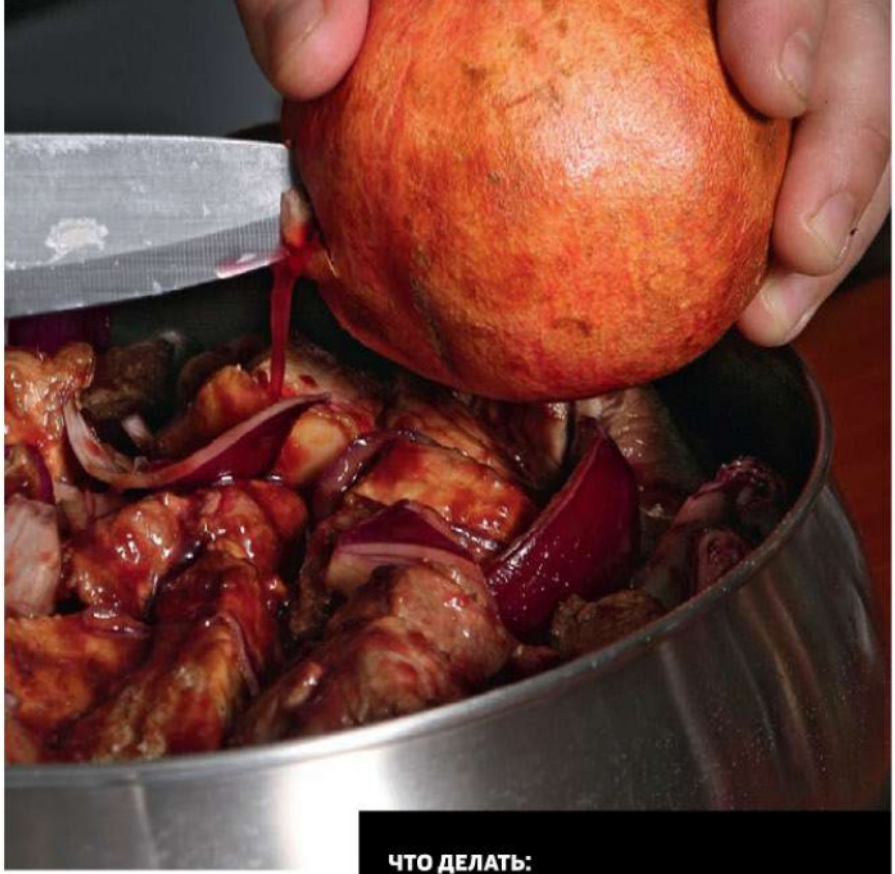
Изучив окрестности, надышавшись воздухом и погрузив в машину разделанную тушу, мы едем в Москву. Там тушу уже ждут семь отличных поваров, перед которыми мы поставили непростую задачу: приготовить из разных частей свиньи шесть разных (и по вкусу, и по стране происхождения), но вполне воспроизводимых в домашних условиях блюд.

## *Наши повара — люди опытные — наперебой хвалили "мраморную текстуру" и "умеренную жесткость"*

Корм — биодобавки и витамины, смешанные с какой-нибудь питательной жижей. Не говоря уже о том, что гормоны, которые переполняют животное от страха и стресса, портят вкус мяса. Все это потом съедаем мы в виде какой-нибудь свиной отбивной.

В "Горчичной поляне" свиньи живут на большом поле, поделенном на просторные загоны с домиками. Кормят свиней собственноручно выращенным кормом — зерновыми со всякими добавками. Это зимой. А летом они и вовсе на подножном корму — травки, бобы, жучки-червячки. Как было в незапамятные времена и почти перестало быть в наше время. Единственный стресс в жизни — это злобные братья-поросята, которые грызут более спокойных хрюш за хвост. Забивают свиней тут же (а стало быть, нет стресса от переезда на бойню) ухаживающие за ними работники, которых свиньи не боятся. Быстро и безболезненно, электрошоком — и никаких пресловутых "гормонов страха".

Забегая вперед, скажу — ожидать от "органического" мяса каких-то иных горизонтов вкуса не надо. Хотя наши повара — люди опытные — хвалили "мраморную текстуру" и "умеренную жесткость" наперебой. В принципе, это то же самое мясо, просто очень и очень хорошо сделанное. А в правильном питании, как и в любом другом хорошем деле, нужна тренировка. Тем более если учесть, как забиты наши вкусовые рецепторы всякой фаст-фудовской дрянью. Попробовав специи с индийского рынка, начинаешь воротить нос от "универсальной смеси пряностей" в пластиковом пакете из магазина. После узбекских помидоров бесят ватные шарики из "Белой дачи". Со временем начинаешь различать оттенки вкуса разных приправ и разных сортов помидоров. С мясом, в общем, та же самая история. Пробуй, сравнивай. Есть только один минус (правда, огромный) — стоит такое мясо вчетверо больше магазинного.



*1. Рецепт братьев Тотибадзе*

## ТУШЕНЫЙ МЦВАДИ

**ЧТО НАДО:**

- **1** кг оставшегося со вчера шашлыка, жареного или еще сырого. Если нет шашлыка — просто 1 кг свиной шеи
- **1** кг репчатого лука
- **1** бутылка белого сухого вина
- **1** гранат
- **150** мл соуса наршараб (настоящего домашнего, с рынка)
- **50** мл чачи

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

**1.** Если мясо сырое (маринованное или нет — неважно), его надо обжарить, имитируя приготовление шашлыка — постоянно помешивая куски на сковородке, чтобы со всех сторон покрылись корочкой. По мере обжаривания перекладывай готовые куски в глубокую кастрюлю и принимайся за новую порцию. Готовый шашлык просто клади в кастрюлю.

**2.** В ту же кастрюлю кидай лук — нарезанный крупными кусками. Георгий утверждает, что так повелось потому, что с похмелья по-другому лук не порежешь все равно.

**3.** Все перемешай, вылей в кастрюлю чачу и вино, выдави гранатовый сок и добавь наршараб. Посоли-поперчи по вкусу. Ставь на медленный огонь и туши часа 3-4, пока содержимое кастрюли окончательно не разварится. Подавай с хлебом и вином.

*2. Рецепт Джана Джина*

## КОРЕЙКА В СОУСЕ БАРБЕКЮ ПО-СИНГАПУРСКИ

**ЧТО НАДО:**

- **800** г свиной корейки без кости
- **60** г зеленого лука
- **1** красная луковица
- **4** яйца
- **60** г крахмала
- **100** мл рисового вина (или обычного красного сухого)

**СОУС:**

- **1** ч. л. устричного соуса
- **2** ст. л. соевого соуса
- **2** ст. л. вустерского соуса
- **200** г кетчупа
- **50** г сливочного масла
- **50** г сахара
- Соль, красный перец или красная паста чили

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

**1.** Нарежь мясо кусками толщиной примерно в сантиметр. Взбей яйца с крахмалом, посоли самую малость и замаринуй мясо в этой смеси.

**2.** Тем временем нарежь зеленый и красный лук и как следует смешай все ингредиенты для соуса. Учти, если хочешь настоящее сингапурское блюдо — перца должно быть очень-очень много.

**3.** Обжарь свинину с двух сторон до полуготовности и легкой золотистой корочки. На другой сковороде 2-3 минуты обжарь лук.

**4.** Добавь к овощам соус и свинину, а как соус закипит, влей вино и туши еще 3-4 минуты. Все делается, разумеется, по-китайски — на сильном огне и хорошо бы в воке.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

# *Кухня*

**И СНОВА РАНО УТРОМ, И СНОВА ПО ПРОБКАМ,** мы едем в символ соцреалистической архитектуры — институт "Гидропроект" в московском районе Сокол, где располагается кухня журнала "Гастрономъ", нашего партнера, друга и помощника в непростом деле приготовления свиньи. В багажнике, в пакетах, переложенных льдом, едут отлежавшиеся четыре дня после забоя (свежезарезанную свинью никто не ест — по технологии туша должна отвисеться, а потом вылежаться, чтобы стекла кровь): окорок, корейка, грудинка, шея, рулька и устрашающего вида свиная голова. Вскоре на кухню должны подтянуться повара, которые будут готовить эти куски самыми соблазнительными способами.

Первыми приезжают *братья Тотибадзе, Георгий и Константин*, художники и кулинары, авторы книги "Грузия. Первое, второе, третье". Пока фотограф Антон устанавливает свет, мы с братьями развлекаем себя беседой о рецепте, который привезли Тотибадзе.

— Очень практичное блюдо. В Грузии так утилизируют недоеденные остатки мцвади (этим словом грузины называют обычный шашлык. — *МН*). Магия мангала заставляет жарить гораздо больше мяса, чем можно съесть за один раз. Вот с утра, продрав коекак глаза, можно уложить все оставшееся великолепие в кастрюлю, закидать луком, залить вином и тушить, — рассказывают братья.

*3. Рецепт Джонатана Кертиса*

## РУЛЬКА В СОЕВО-МЕДОВОМ СОУСЕ С ОВОЩНЫМ РАТАТУЕМ

**ЧТО НАДО:**

- 1 кг рульки

**МАРИНАД:**

- 5 ст. л. соевого соуса
- 5 ст. л. устричного соуса
- 3 ст. л. арахисового масла
- 3 ст. л. меда
- 2 ст. л. азиатского рыбного соуса
- 1 свежий красный чили
- Соль

**РАТАТУЙ:**

- 1 красная луковица
- По одному красному, желтому и зеленому сладкому перцу
- 2 баклажана
- 2 крупных помидора
- 1 цуккини
- Оливковое масло, соль, перец

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Чили порежь тонкими колечками, хорошо перемешай с остальными ингредиентами маринада и замаринуй свиную ногу на ночь.
2. Мясо вместе с маринадом положи в посуду для запекания и клади в разогретую духовку на четыре часа. Сверху можно прикрыть фольгой, чтобы уж точно не высохло.
3. Овощи для рататуя нарежь кубиками, помидоры предварительно ошпарь и сними с них кожицу. Обжарь все вместе, помешивая, до готовности. Подавай.

**СЛЕДОМ ЗА БРАТЬЯМИ ТОТИБАДЗЕ НА СЦЕНЕ** появляется *Джан Джин*, шеф ресторана "Маркет"*. Невысокий, бесстрастно улыбающийся человек в поварском наряде угрожающе быстро рубит огромными ножами овощи и мясо для своего блюда. От этого действия нас отвлекает только появление веселого, как доктор Ливси из советского мультфильма, *Олега Туркина*. Повар-консультант журнала "Гастрономъ" оглядел предназначенную ему свиную голову, воскликнул: "Да она же с глазами!", схватил под мышку и унес. Его не было ровно четыре часа.

У Джана между тем на его блюдо ушло вдвое меньше этого времени.

**ПОХОЖИЙ НА СТУДЕНТА ЭЛИТНОГО КОЛЛЕДЖА** австралийский повар *Джонатан Кертис* из ресторана "Мистер Ли" ведет себя соответственно образу — аккуратно пилит что-то ножиками, разливает по мисочкам разноцветные соусы и вежливо задает бесчисленные вопросы. Делает это он с австралийским акцентом, так что непонятно вообще ничего. Но на то он и профессионал, чтобы справиться самому. Он замариновал свиную ногу в азиатском соусе и подал с классическим французским рататуем. Фьюжн, к которому я всегда относился с недоверием, тут оказался вполне продуманным и достойным. Даже несмотря на то, что совместными усилиями мы умудрились ногу сжечь, под черной коркой оказалось совершенно съедобное (и вкусное) мясо.

* Рестораны "Маркет", "Пеперони" и "Мистер Ли" — участники ресторанной премии Resto Rate Awards.

*4. Рецепт Кирилла Мартыненко*

# "КРАСНАЯ" СВИНИНА С ВЕСЕННИМИ ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

**ЧТО НАДО:**

- 1 кг окорока без кости
- 4 свеклы
- 200 г сахара
- 200 мл винного уксуса
- Соль, белый перец

**ГАРНИР:**

- 200 г стручкового горошка
- 200 г опят
- 300 г шампиньонов
- 300 г моркови
- 100 г зеленого лука
- 1 стручок красного чили
- 1 ч. л. кунжутных семян
- 2 зубчика чеснока
- 60 мл кунжутного масла
- 60 мл подсолнечного масла
- 1 стручок свежего красного чили
- 1 ч. л. крахмала

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Очищенное от жира и пленок мясо натри солью и перцем и оставь на 20 минут.
2. Тем временем очисти свеклу, натри на терке, залей небольшим количеством кипятка, дай постоять минут пять и процеди через сито. Сок смешай с сахаром и увари до густоты жидкого сиропа (у нас на это ушло полчаса). Половину сиропа отложи, а половиной полей мясо со всех сторон и оставь мариновать на час.
3. Разогрей духовку до 175°C. Выложи мясо на противень и запекай 40 минут, потом увеличь температуру до 190°C и готовь еще 25–30 минут. Каждые 5 минут смазывай мясо свекольным сиропом. Вынимай из духовки, клади в теплое место "отдохнуть" еще на 10 минут.
4. Принимайся за гарнир. Отвари 2–3 минуты в кипящей воде горошек и нарезанную морковь, кидай в холодную воду. Отрежь белую часть стебля лука (понадобится только она), нарежь шампиньоны крупными кусками, чили — мелкими колечками.
5. В большой сковороде подсуши кунжут, добавь масло, мелко нарезанный чеснок и чили и обжаривай минуту. Кидай в сковороду шампиньоны и опята, перемешай, добавь морковь, горошек, зеленый лук. Жарь еще минуту, снимай с огня и заправь слегка разведенным в воде крахмалом. Нарезай мясо на ломтики и подавай с овощами.

**СОЧНАЯ БУЖЕНИНА** — классика свиной еды. Запечь большой кусок мяса по всем правилам вызвался *Кирилл Мартыненко* из "Торро Гриль". Для большей "русскости" мясо было замаринованно в свекольном сиропе, гарнир, наоборот, отсылает к каким-то азиатским мотивам. Но ничто не мешает, например, тебе подать к мясу гречневую кашу, совершенный рецепт которой ты можешь прочитать в рецепте №6.

**ТЕПЕРЬ ПРО БЕКОН — БЛАГО МЫ ПРИВЕЗЛИ** огромный кусок сочнейшей грудинки. Приготовить ее вызвался сурового вида итальянский мужчина, шеф-повар ресторана "Пеперони" *Джакомо Ломбарди*. Признаться, поначалу его манипуляции с жирной грудинкой, которую он заливал оливковым маслом, вызывали ужас и мысли о передозировке жира. Но в итоге все оказалось вкусно.

**НЕОЖИДАННО В ДВЕРЯХ КУХНИ ПОЯВИЛСЯ** справившийся с глазами *Олег Туркин*, который, снова источая шутки и прибаутки, принялся готовить еду, которую даже в кино про купеческую Москву показывают не всегда — свиную голову с гречневой кашей. Еда эта тяжелая и жирная (что подтвердила наша дегустация), поэтому подавай ее с запотевшей рюмочкой сам знаешь чего — мы не обидимся.

**ГОТОВАЯ ЕДА БЛИЖЕ К НОЧИ УЕХАЛА** в редакцию, где, запасшиеся вином и хлебом, ее поджидали оголодавшие сотрудники. Умяв половину привезенной снеди, редакция начала расстав-

лять оценки. Безусловным победителем была выбрана корейка в сингапурском соусе. Прочие блюда нашли как сторонников, так и противников, любителей не нашлось только на свиную голову — то ли все уже были сыты и пьяны, то ли слишком страшно торчали изо рта острые клыки, то ли голова оказалась слишком жирна, то ли мы так и не смогли добраться до самого вкусного — до мозга (редактор www.mhealth.ru Владимир Коноплев сломал о свиной череп нож, после чего сдался). Залезть свинье в голову с другой стороны он не догадался, но все и так были сыты. И о нарушенном обете не есть после шести не пожалел никто.

*5. Рецепт Джакомо Ломбарди*

## ГРУДИНКА С КРЕВЕТКАМИ

**ЧТО НАДО:**

- 1 кг грудинки
- 4 креветки
- 1 л оливкового масла
- 4 зубчика чеснока
- По 2 веточки тимьяна, розмарина, шалота и тархуна
- 1 звездочка аниса
- 8 веточек спаржи
- Горсть белых грибов
- Соль, перец горошком

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. В форму для запекания налей масло и положи травы, анис, перец горошком и оставь настаиваться.
2. Грудинку цельным куском натри солью и перцем и обжарь в сковороде до легкой корочки, начиная со шкуры.
3. Положи кусок в лоток с маслом и грузи в духовку на минимальную температуру на 3 часа. Вынимай, клади на решетку для гриля под пресс, чтобы масло стекло и грудинка остыла.
4. Обжарь грибы и креветки, спаржу отвари. Грудинку нарежь крупными кубиками, обжарь на сковородке и подавай с грибами и креветками. На гарнир — брокколи и вяленые помидоры.

*6. Рецепт Олега Туркина*

## ЗАПЕЧЕННАЯ СВИНАЯ ГОЛОВА С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

**ЧТО НАДО:**

- 1 средних размеров свиная голова
- 2 стакана гречневой крупы-ядрицы
- 2 луковицы
- Соль, сахар, свежемолотый черный перец

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Удали остатки щетины (соскобли, а лучше опали газовой горелкой), хорошенько промой и обсуши голову. Натри солью и перцем, положи на противень, завернув кончики ушей и пятачок фольгой. Поставь в разогретую до 180°С духовку на 1,5–2 часа. Не забывай периодически поливать голову вытекшим жиром.
2. Залей гречку кипящей водой (воды по объему должно быть в два раза больше), свари рассыпчатую кашу.
3. Мелко нарежь лук, слегка обжарь его в вытопленном свином жиру. Добавь сахар и помешивай, пока он полностью не растворится, а лук не станет золотистым — минут 10. Добавь кашу и обжаривай еще пять минут. Готовую кашу выложи на блюдо, сверху водрузи голову. ■

# Лекарство от гипноза

**Ты заходишь в большой магазин техники, и твой мозг вдруг превращается во врага. Он то озлобляется, то впадает в прострацию, делая тебя импульсивным, эмоциональным и зависимым от чужих суждений. Все это — следствие ежедневной обработки твоих мозгов потоками информации. Мы расскажем, как укротить свое подсознание, чтобы покупать лишь то, что действительно необходимо.**

ТЕКСТ: МАРТИН ЛИНДСТРОМ

Почти каждый из нас с уверенностью скажет: “Я знаю, почему предпочитаю товар одной марки всем другим”. На самом деле это не так. Большую часть времени наш мозг действует на автопилоте. Он заполнен подсознательной культурологической белибердой, адским коктейлем из традиций, воспитания и привнесенной информации. И даже во время шопинга мы, то есть наше сознание, — всего лишь сторонний наблюдатель в увлекательном процессе покупки.

Только в прошлом году по миру шла рекламная кампания более 47 000 новых продуктов. И как, спрашивается, нам все это игнорировать? Каждый взрослый смотрит более 52 000 рекламных роликов в год. Такими темпами молодой человек, которому сейчас 18 лет, увидит более 2,5 млн роликов к тому моменту, когда ему стукнет 66. Хаос, царящий у нас в мозгу, слишком силен, чтобы его можно было устранить всего лишь усилием воли.

Вот почему я запустил трехлетнее исследование под названием Buyology с бюджетом $7 млн с целью выяснить, что происходит в мозгу человека во время шопинга. В проекте приняли участие более 200 ученых: мы изучили мозги 2081 добровольца из США, Великобритании, Германии, Японии и Китая с использованием самой продвинутой техники, включая аппаратуру для магнитно-резонансной томографии. Мы хотели понять три вещи: как брендовая и маркетинговая реклама воздействует на мозг; как человек подсознательно реагирует на раздражители; как подсознание управляет поведением.

Один из наших экспериментов еще раз подчеркнул масштаб противоречий между сознательным и подсознательным “я” человека. Мы опросили курильщиков, каким образом на них влияют громкие предупреждения о вреде курения (типа “Курение вызывает рак легких”). Почти все ответили, что предупреждения работают, а некоторые даже признались, что в итоге стали меньше курить. Но томограф показал, что в действительности эти предупреждения стимулировали расположенный в мозгу центр удовольствия. Получается, что пропаганда приводит к прямо противоположному результату: провоцирует курение.

Не имеет значения, о каких товарах мы говорим — о сигаретах, носках или современных телевизорах: решая, расстаться с деньгами или нет, наш мозг работает одинаково. Вот шесть “игр”, в которые играет твой мозг, и шесть стратегий, которые помогут тебе вернуть контроль над ситуацией.

## АВТОРИТЕТ

**Мартин Линдстром** — председатель и исполнительный директор консалтинговой компании Lindstrom Company (США). Автор бестселлера “Buyology: увлекательное путешествие в мозг современного потребителя”. В 2009 году журнал Time включил Линдстрома в список 100 самых влиятельных людей мира.

ИГРА РАЗУМА №1

## БРЕНДЫ ЗАВОРАЖИВАЮТ

Я всегда был уверен, что религии и бренды схожи по своей сути. И те и другие "продают" чувство принадлежности к некой группе "правильных людей", предлагают ясность, власть над противником, взывают к эмоциям, величию, историческому масштабу, евангельским символам и символизму в целом, загадкам и ритуалам. Для подтверждения моей теории мы поместили добровольцев в томограф и продемонстрировали им ряд легкоузнаваемых образов масскульта, таких как мотоцикл Harley-Davidson, папу римского, iPod, резвящихся детей, банку Red Bull, молитвенные четки, логотип Microsoft и мать Терезу. И что же? Картина активности мозга добровольца, когда он видит iPod, в точности такая же, как при лицезрении папы. Дополнительное исследование показало: в создании религиозного чувства (и страсти к надкусанному яблочку) принимают участие области мозга, ответственные за приливы радости и ничем не обусловленной, безотчетной любви.

Другое исследование показало, что производители просто программируют нас на всепоглощающую страсть к гаджетам. Когда мы видим те товары, которые считаем клевыми (в противовес, скажем, новому помойному ведру), активизируется прежде всего часть головного мозга под названием "десятая область Бродмана". Именно эта зона ответственна у нас за самовосприятие. Другими словами, всякие "престижные" штуковины типа бытовой электроники или спорттоваров мы в основном оцениваем с точки зрения их способности поднять наш социальный статус.

Впрочем, это как раз работает. Проведенный Университетом Мичигана опрос показал, что парни, "заточенные" на демонстративное потребление, имеют вдвое больше сексуальных партнеров, чем их более прижимистые сверстники.

**ТВОЯ ХИТРОСТЬ** Если ты ночуешь в палатке около магазина в ожидании завоза Nintendo Wii или делаешь тату в виде логотипа Microsoft, пора поговорить со своим психиатром. Если ситуация чуть легче и ты просто любишь товары одного бренда (или один магазин) — конвертируй свою любовь в деньги. Сохраняй чеки, требуй льготного обслуживания и скидок. Получение нового клиента обходится компаниям в пять раз дороже удержания уже существующего, так что на тебя они молиться должны.

ИГРА РАЗУМА №2

## ЗАПАХИ СОБЛАЗНЯЮТ

Даже самый неуловимый аромат может оказать сильнейшее влияние на покупателя. Когда мы нюхаем что-нибудь, обонятельные рецепторы быстро связываются с лимбической системой мозга, которая отвечает за эмоции, воспоминания и чувство благополучия. Когда нам демонстрируют не только приятные образы, но и приятные запахи, мы оцениваем всю картину позитивнее.

ИГРА РАЗУМА №3

## ПРИКОСНОВЕНИЯ ПРИВЯЗЫВАЮТ

Руки — твое уязвимое место, которое продавцы и маркетологи давно и с удовольствием используют. Прикосновение формирует связь между человеком и объектом меньше чем за минуту, и человек, державший предмет в руках в течение 30 секунд, готов заплатить за него уже больше, чем тот, кому дали всего 10 секунд. Вот почему производители тратят огромные деньги на то, чтобы их товар был приятен на ощупь, а не только на его функциональные возможности.

К примеру, одна высокотехнологичная компания добавляет совершенно бесполезные алюминиевые вставки в пульты дистанционного управления для того, чтобы сделать их тяжелее. Почему? Я попросил группу потребителей сравнить две версии пульта: одну — с алюминиевыми вставками, другую — без. Большинство заявило, что "более легкая версия определенно бракована".

А вот другой пример: у Duracell однажды была гениальная идея делать батарейки в виде пуль (продукт так и не попал на прилавки магазинов). Исследование компании показало, что все 100% мужчин, которые зарядили свои фонарики "пулями", полагали, что новые батарейки гораздо мощнее стандартных. На самом деле все было наоборот: новая форма отрицательно сказалась на энергоемкости батареек. Вот что я имею в виду, когда говорю — осязание продукта может затуманить логическое мышление.

**ТВОЯ ХИТРОСТЬ** Не трогай игрушки, которые тебе не по карману. Либо расстроишься, либо (что весьма вероятно) потратишь больше, чем рассчитывал. И вообще, требуй, чтобы тебе дали посмотреть этот гаджет в действии, проведи тщательный тест-драйв — вдруг окажется, что приятный на ощупь телефон тормозит, глючит и вообще?

ФОТО: DARREN BRAUN

В одном из исследований две одинаковые пары обуви Nike поместили в отдельные одинаковые комнаты. Одну комнату наполнили цветочным запахом, другую — нет. Добровольцы обследовали обувь и заполнили анкеты. 84% опрошенных предпочли пару обуви из комнаты с цветочным запахом. Более того, они оценили эту пару на $10 выше, чем пару из комнаты без запаха.

**ТВОЯ ХИТРОСТЬ** Плотно перекуси перед тем, как отправиться за покупками, — особенно если ты можешь столкнуться с запахом еды (как, например, в больших торговых центрах). В одном из наших экспериментов 67% покупателей, которым предоставили жестко ограниченный бюджет и дали понюхать печенье, совершили спонтанную покупку (и это была не еда). Аналогичный необдуманный шаг совершили всего 17% из тех, кто остался без печенья. Легкий запах еды приводит голодного человека в возбужденное состояние, в котором особенно легко принять поспешное решение.

**ПОКУПАТЕЛИ, ВСЕГДА ОПЛАЧИВАЮЩИЕ ПОКУПКИ НАЛИЧНЫМИ, ТРАТЯТ НА 14% МЕНЬШЕ ТЕХ, КТО ПОЛЬЗУЕТСЯ КРЕДИТКОЙ**

ИГРА РАЗУМА №4

## ХАРАКТЕРИСТИКИ ГИПНОТИЗИРУЮТ

Ты можешь и не знать, что такое “600 Hz subfield drive…” или в чем заключается смысл DLNA-стандарта, но твой мозг все равно хочет все эти штуки. Причем хочет очень, очень, очень. Чем длиннее перечень спецификаций у товара, тем больше вероятность, что ты его купишь. Даже когда список характеристик сомнителен, а смысл не совсем ясен, покупатель все равно предпочтет тот товар, который весь исписан непонятными надписями.

**ТВОЯ ХИТРОСТЬ** Не позволяй всем этим непонятным словам и аббревиатурам повиснуть лапшой на твоих ушах. Представь себе, что ты покупаешь 42-дюймовый ЖК-телевизор высокой четкости и пытаешься объяснить своим друзьям, что такое tri-reflector и технология hyper-color comb. Если ты не можешь этого сделать, то, скорее всего, тебя дурят.

Не залипай на спецификации. Еще до похода в магазин определи, какие две-три характеристики ТОЧНО должны быть у нужного тебе прибора, а в магазине покупай сразу тот, у которого с этим все в порядке и который тебе понравился. Проведенное в 2009 году исследование показало, что долгие раздумья не способствуют принятию последовательных, логичных решений. Ты будешь бесконечно метаться между коробками и в результате купишь не то и вдвое дороже, чем планировал.

ИГРА РАЗУМА №5

## СРАВНЕНИЯ ОБЕЗОРУЖИВАЮТ

Ты когда-нибудь отправлялся в большой магазин купить MP3-плеер с 8 Гб памяти, а выходил оттуда почти с таким же, но с 32 Гб? Производитель специально ставит рядом на полке товары с разными характеристиками, чтобы продвигать основную модель, используя так называемый эффект ложной цели.

“Журнал потребительских исследований” рассказывает об интересном исследовании. Добровольцам два раза предложили сделать выбор: сначала между двумя автомобилями с одинаково неприятными недостатками (первый был маломощным, но экономичным; второй настоящем зверем, у которого экономия топлива вообще ни к черту), затем в список добавили третью машину, которая совсем никуда не годилась — была и прожорливой, и маломощной. Так вот, наличие в списке третьего автомобиля серьезно повышало привлекательность для покупателей первого (который экономичный). Вплоть до того, что миндалевидная железа в мозгу (та, что ответственна за беспокойство и отрицательные эмоции) мгновенно приходила в норму.

**ТВОЯ ХИТРОСТЬ** Плати наличными. Покупатели, всегда оплачивающие покупки наличными, тратят на 14% меньше тех, кто пользуется кредиткой. Вероятно, страх расставания с наличностью помогает им справляться с покупательским ажиотажем.

ИГРА РАЗУМА №6

## РАСПРОДАЖИ ПРОВОЦИРУЮТ

Большие скидки пробуждают у покупателя древний как мир хватательный рефлекс, особенно во время финансового кризиса. Маркетологи об этом знают и потому выставляют сильно завышенную рекомендованную цену производителя на товар, а затем объявляют о распродаже, создавая таким образом иллюзию выгодной покупки. И мы покупаем: в конце концов, кто знает, что будет завтра?

Недавно моя команда показывала покупателям различные растяжки типа “Мы закрываемся! Распродажа!” и одновременно сканировала их мозги — картинка на мониторе мигала, как рождественская елка. Другое наше исследование показало, что покупатели быстро подсаживаются на скидки. Стремление заполучить наибольшую из возможных скидок становится ключевым фактором нашего поведения, а реальная необходимость конкретного предмета отходит на второй план.

**ТВОЯ ХИТРОСТЬ** Не можешь отказать себе в “чертовски выгодной” покупке? Вытащи себя за волосы из магазина по крайней мере на полчаса. Сходи перекусить или позвони приятелю. Дай себе остыть. Если после этого ты все еще невыносимо хочешь совершить покупку — покупай. Во всяком случае ты нажмешь на курок, будучи в здравом уме и трезвой памяти. ■

# ДОМАШНЕЙ

**Сильнейшая в Америке семья бойцов остается в ранге чемпионов благодаря одному — технике и философии джиу-джитсу Грейси. Три поколения воинов на своем примере доказывают, что вызвать на бой и победить можно любого. Учись.**

**РАЛЕК ГРЕЙСИ**

Сын Рориона, родился 4 октября 1985 года. Уже доказал, что является достойным преемником династии: дважды участвовал в соревнованиях по mix fight (смешанным боевым искусствам), одержал две победы, доведя противника до капитуляции.

**КРОН ГРЕЙСИ**

В свои 20 сын Риксона Грейси уже чемпион Открытого чемпионата Европы по джиу-джитсу в среднем весе.

**РОЙС ГРЕЙСИ**

Шестой сын Хелио. Был чемпионом в mix fight по версии UFC и до сих пор остается единственным бойцом, выигравшим четыре схватки за один вечер. Именно благодаря его выступлениям популярность школы джиу-джитсу Грейси серьезно возросла.

**РЕЛСОН ГРЕЙСИ**

Сын Хелио и брат Рориона, Релсон 22 года был чемпионом Бразилии по джиу-джитсу. Помогал тренировать Ройса для чемпионатов, работал с Пентагоном, ФБР и ЦРУ.

# ВЫДЕЛКИ

**РЕНЕР ГРЕЙСИ**

Сын Рориона, золотой призер по джиу-джитсу Панамериканских игр. Эксперт школы Грейси по технике борьбы со всеми разрешенными захватами. Именно он запустил курс онлайн-обучения на gracieuniversity.com.

**РАЛАН ГРЕЙСИ**

Единственный сын Релсона Грейси, обладатель коричневого пояса, работает инструктором в академии своего отца в Гонолулу.

**РОРИОН ГРЕЙСИ**

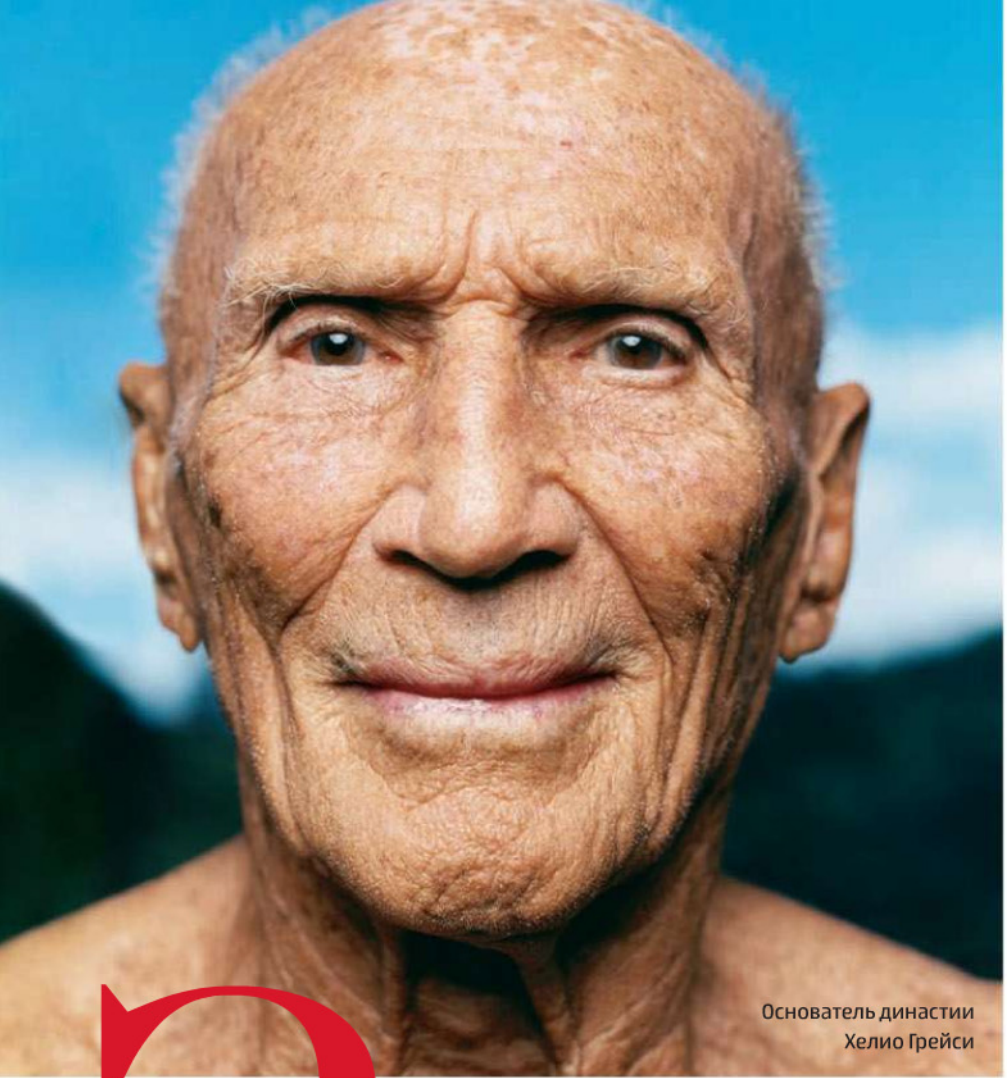
Старший сын Хелио, вывел школу джиу-джитсу Грейси на мировой уровень. Рорион переехал в США в 1978 году, давал уроки в гараже, был постановщиком драки героев Мела Гибсона и Гэри Бьюзи в "Смертельном оружии".

**РЕЙЛАН ГРЕЙСИ**

Четвертый сын Рориона – 22-летний Рейлан готовится к получению черного пояса по джиу-джитсу.

**РАЙРОН ГРЕЙСИ**

Райрон преподает в Академии джиу-джитсу Грейси в городе Торранс, штат Калифорния. В ноябре 2008 года Пентагон приглашал его провести мастер-класс для 500 солдат в одном из лагерей в Багдаде.



Основатель династии Хелио Грейси

Знакомься: семья Грейси, возможно, самая физически развитая, здоровая и выносливая семья в мире. За последний век представители этой плодовитой династии разработали уникальную школу рукопашного боя — джиу-джитсу имени себя, основанную на бразильском джиу-джитсу. Сегодня многие считают этот вид боя самым эффективным из всех существующих техник рукопашной борьбы.

Про членов этого семейства можно сказать, что их объединяют не только узы крови, но особая Грейси-идеология. Последняя включает методики питания, укрепления духа и воспитания воинственной независимости. Все эти Корлеоне, Сопрано и прочие им и в подметки не годятся. Ну а что касается тебя, то, если будешь следовать несложным правилам, тебя примут в компанию. Потому что суть всей философии Грейси сводится к одному принципу: ты можешь побить любого, кем бы ты ни был.

Начиналось все, как водится, с малого. Семена мультимиллионной индустрии (сегодня фамилия Грейси украшает вывески академий по всему миру, мелькает в титрах голливудских фильмов и на упаковках товаров в супермаркетах) были посеяны в начале XX века, когда титулованный японский борец Мицуо Маэда эмигрировал в Бразилию. Там его нанял предприниматель Гастао Грейси — для обучения своих сыновей основам дзюдо и джиу-джитсу. Те увлеклись борьбой, и в 1925 году старший сын Гастао, Карлос, открыл первую Академию Грейси в Рио-де-Жанейро. Все братья Грейси стали инструкторами, кроме одного — Хелио.

## ХВАТАЙ, ЗАЖИМАЙ И ДАВИ

### 1 *Уход с ловушкой и переворотом*

**Что если в ходе драки вы с противником упали и ты оказался под ним? У тебя не просто проблема, и тебе потребуется много энергии, чтобы выбраться из этой ситуации. Школа Грейси учит делать это так.**

### 2 *Лежачий блок*

**Секретное оружие любого последователя школы джиу-джитсу Грейси — защита. Потерял доминирующую позицию? Не дай забить себя.**

### 3 *Треугольное удушье*

**С помощью этого приема можно выиграть схватку, находясь даже под тяжелым и сильным противником. Как говорит Ренер Грейси, “если бы мне приказали забыть все, что я знаю про джиу-джитсу Грейси, кроме одного приема, я запомнил бы удушение треугольником”.**

**ДЛЯ НАЧАЛА** Твоя первая задача — освободить руки, затем зажать одной рукой запястье противника, а другой взяться за его локоть, как будто ты держишь стакан.

**ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ** Поставь свою ногу за ногу противника со стороны той руки, локоть которой ты держишь. Приподними таз, чтобы противник потерял равновесие, и перевернись. Не отпускай руку противника, и ты сам по себе окажешься в доминирующей позиции.

**ДЕРЖИ, А ТО УБЕЖИТ** Убедись, что ты крепко держишь локоть, запястье и ногу.

**ДЛЯ НАЧАЛА** Закинь ноги высоко за спину противнику и прижми его как можно ближе к себе. Обними его одной рукой за шею, а другой прижимай его руку к корпусу. Чем выше ты поднимешь голову, тем сложнее ему будет засадить тебе в глаз или челюсть.

**ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ** Если он высвободит руку, блокируй удар, потом вновь обхвати его. Держать его крепко — главное, но если противник попробует использовать свою голову, подставь под удар свободную руку, как показано на следующей иллюстрации.

**ДЕРЖИ, А ТО УБЕЖИТ** Не напрягайся, чтобы не тратить энергию. Удержать защитную позицию важнее, чем вцепиться изо всех сил в противника, потратив кучу сил.

**ДЛЯ НАЧАЛА** Из защитной позиции (лежа на спине с ногами вокруг противника) дерни его правую руку вправо, поперек тела. Закинь правую ногу через его плечо.

**ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ** Освободившейся рукой схвати свою ногу и прижимай ее (и, соответственно, голову противника) к груди. Хорошо, если ты захватишь голову ближе к шее. Зафиксируй позицию другой ногой.

**ДЕРЖИ, А ТО УБЕЖИТ** Смотри, чтобы противник не высвободил руку — она должна давить ему на сонную артерию. Он либо сдастся, либо потеряет сознание.


Борешься с раздражением после бритья?

Спаси кожу от огня!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА СЕНСИТИВ
УСПОКАИВАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ

4 УКРЕПЛЯЮЩИХ МИНЕРАЛА — Mn Ca Mg Cu

«ОГНЕТУШИТЕЛЬ» – ПРОТИВ ЖЖЕНИЯ, ПРОТИВ ПОКРАСНЕНИЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖИРНЫЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Младший в семье и самый худосочный, он как-то не дотягивал до уровня преподавателя школы боевых искусств. Но Хелио внимательно наблюдал за тем, что происходило в Академии, и обдумывал собственную технику борьбы. Когда в 1928 году Карлос не смог прийти на занятие, Хелио подменил его и решил проверить свои идеи в действии — и они сработали. С тех пор младший Грейси стал понемногу изменять традиционную японскую технику, что позволило ему разделываться с оппонентами, которые почти всегда были крупнее и сильнее. Так родилась школа джиу-джитсу Грейси.

Это новое направление рукопашного боя уделяло больше внимания использованию собственного веса в схватках, контролю усилий и расчету момента, чем брутальной силе, и было рассчитано как на бои на ринге, так и на уличные драки. Хелио постоянно модифицировал и совершенствовал приемы, бросая вызов все более сильным оппонентам, включая чемпиона мира по боксу в тяжелом весе Джо Луиса (он отказался). Кульминацией развития техники боя Грейси стал прошедший в 1955 году самый продолжительный в истории бой без правил, в котором Хелио бился с соперником на 20 лет моложе и на 18 кг тяжелее. Бой длился 3 часа 40 минут. Хелио был 41 год. (Хелио проиграл — выдохся раньше молодого парня, и рефери объявил технический нокаут. Но, согласись, в подобной ситуации это не так уж и важно).

Тем временем семья разрасталась, ее идеи набирали силу и расползались по стране. Сыновья Карлоса мужали и один за другим становились чемпионами. Количество учеников Академии в Рио увеличивалось, и все популярнее становилась другая идея Грейси: быть готовым к бою в любом месте в любое время. На эту готовность должно было работать все, и Карлос ввел строгую диету, дабы его чемпионы всегда были на пике формы. В ее основе — три принципа: не отравляй себя (забудь о табаке, алкоголе, рафинированном сахаре и консервах); заботься о теле (ешь только свежие фрукты, овощи, зерновые и мясо) и не смешивай продукты, которые нельзя смешивать (см. врез "Диета Грейси"). На завтрак — сок из пяти яблок с четырьмя бананами и чайной ложечкой сливочного сыра (для обеспечения потребности в белке). Звучит не то чтобы очень вкусно, но у Грейси всему есть объяснение.

— Слишком многие дают волю своим вкусовым сосочками, и те начинают диктовать свои условия. Люди едят что-то только потому, что это вкусно, — говорит 57-летний Рорион Грейси. — Мы же комбинируем продукты не для того, чтобы было вкусно, а для того, чтобы они лучше усваивалась.

## ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ГРЕЙСИ

1. Ешь не более трех раз в сутки с перерывом между приемами пищи не менее 4,5 часов, чтобы съеденное лучше усваивалось.
2. Консервы, пастеризованные и вообще любые подвергшиеся технологической обработке продукты, а также алкоголь и кондитерские изделия — запрещены.
3. Не ешь ничего, что может привести к раздражению желудка, — черный перец, горчицу, маринованные овощи.
4. Если собираешься есть хлеб, то только из чистой муки, без всяких примесей. И только в течение суток после того, как он был выпечен. И лучше делай тосты или подогревай его в духовке.
5. Твоя выносливость зависит от количества воды в организме. Не мучай себя жаждой в течение дня и всегда выпивай стакан воды комнатной температуры перед сном и проснувшись.
6. Ешь продукты в правильном сочетании, чтобы сохранить нейтральный кислотный баланс крови. В помощь тебе — диета Грейси.

## ДИЕТА ГРЕЙСИ

*Выбирай и сочетай с пользой для тела и дела.*

**ГРУППА А**
Сочетаются друг с другом и/или комбинируются с продуктами группы Б: курица, рыба, красное мясо, моллюски, спаржа, авокадо, морковь, фасоль, мангольд (листовая свекла), репа, капуста, кресс-салат, брокколи, цветная капуста, огурцы, яйца, жиры и масла, чеснок, имбирь, зеленый перец, салат-латук, грибы, миндаль, кешью, грецкие орехи, арахис, оливки, лук, шпинат, помидоры, турнепс.

**ГРУППА Б**
Сочетаются с продуктами из групп А и В, но никогда — друг с другом: ячмень, каштаны, кукурузная мука, сушеные бобы, сушеная кукуруза, сушеный горох, чечевица, овес, картофель, рис, соевые бобы, мука и мучные продукты.

**ГРУППА В**
Сочетаются друг с другом и/или с продуктами группы Б: бананы, зеленый кокос, финики, фиги, сладкий виноград, дыни, папайя, сладкие груши, сливы, красные яблоки, изюм, арбуз, творог, сливочный сыр, рикотта, мед, сахар, чай.

**ГРУППА Г**
Эти фрукты и ягоды можно есть отдельно, но никогда — с другими продуктами или друг с другом: абрикосы, ежевика, черника, вишня, зеленые яблоки, виноград, грейпфруты, лимоны, лаймы, киви, манго, апельсины, персики, груши, малина, клубника, мандарины, гранаты.


Нужен источник энергии?

Заряди кожу ледяной свежестью!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
ЭНЕРГИЯ ПРОТИВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ

«ЛЕДЯНОЙ» ЭФФЕКТ

НЕЖИРНАЯ ТЕКСТУРА – НЕЛИПНИЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Карлос Грейси, брат Хелио, умерший в 1994 году в возрасте 92 лет, вырастил 21 ребенка, 12 из которых получили черный пояс по джиу-джитсу Грейси. Сам Хелио, фактически основатель нового направления боевых искусств, умер в прошлом году в возрасте 95 лет. Рорион — старший сын Хелио, и он один из тех, благодаря кому философия Грейси вышла на мировой уровень.

В 1978 году Рорион переехал в Калифорнию и начал давать бесплатные уроки по джиу-джитсу Грейси в своем гараже. Он помнил одну историю времен Рио: перед поединком Хелио, отец, всегда говорил ему и остальным сыновьям: "Если ты победишь, ты получишь подарок. Но если ты проиграешь — получишь два подарка". Поэтому бояться братьям Грейси было нечего, и именно из этого и выросла идея поединков Gracie Challenge — когда на ринг приглашался любой желающий, чтобы на собственной шкуре увидеть превосходство джиу-джитсу Грейси над любимыми видами рукопашной борьбы. Традицию Gracie Challenge и возобновил в своем гараже Рорион. Он выходил победителем из всех боев, и вскоре у него уже была целая армия последователей. К концу 80-х с помощью братьев Риксона, Ройлера и Ройса он открыл первую Академию джиу-джитсу Грейси в США. А в 1993-м — основал чемпионат по боям без правил (UFC).

Чемпионат стал вызовом для всех остальных видов рукопашной борьбы и прочно укрепил положение семьи Грейси на боевой арене. В первом чемпионате победил Ройс, самый мелкий из участников. Он как бы повторил достижение своего отца Хелио, который всегда говорил, что размер и сила не являются синонимами победы. Любой может побить любого. И ты тоже.

Сегодня члены семьи преподают основы рукопашного боя американским солдатам и ставят драки для голливудских блокбастеров. Филиалы Академии Грейси функционируют по всему миру, но тебе не обязательно туда рваться. Рекомендации по уравновешенному питанию и несколько приемов на этих и предыдущих страницах помогут тебе ухватить суть философии Грейси, которая разрабатывалась в течение века. Ну а если ты посвятишь себя ей всецело, то можешь стать одним из самых выносливых и физически развитых мужчин, вне зависимости от своих размеров.

Правда, один вопрос для нас остается открытым: почему никто из большой семьи Грейси ни разу не вышел на ринг против Федора Емельяненко? ■

## ТРЕНИРОВКА РОЙСА

*Выносливость и сила бойца — в его ежедневных упражнениях.*

"Самый очевидный способ выиграть бой — знать много приемов, — говорит Ройс. — Но есть и второй способ — быть выносливым". Обычная разминка 43-летнего чемпиона — это круговая тренировка с тремя основными упражнениями, нацеленными на верхнюю и нижнюю части тела одновременно. Повтори ее три раза, не снижая интенсивности.

Эта быстрая последовательность упражнений укрепляет мускулы — чтобы боец не уставал на ринге слишком быстро. Захваты, клинчи и уходы Грейси во время боя зависят от силы и гибкости мышц кора, укрепляющих спину.

**1 Ройс начинает с жима штанги лежа — 10-12 повторов**

Установи вес на 80% своего максимума и ляг на скамейку. Медленно опусти штангу к груди [А], делая вдох, затем толкай вверх как только можешь быстро, чтобы руки распрямились, но не до предела [Б].

**2 Затем он сразу же выполняет 10-12 приседаний**

Встань на босу, ноги на ширине плеч. Подними руки на 90° [А]. Приседай как можно ниже, держа руки горизонтально [Б].

ФОТО: DAVID YELLEN; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

**3** **Затем он выполняет 10-12 упражнений на тягу с гантелями**

Поставь правое колено и правую руку на босу, левую ногу распрями [А]. Держа легкую гантель в левой руке, подними ее к груди гребным движением [Б]. Тело остается неподвижным.

**4** **Затем он 2 минуты прыгает со скакалкой**

Скакалка потребует много практики, прежде чем ты научишься двигаться быстро и непрерывно. Как наберешься опыта, меняй прыжки каждые 10 секунд (на одной ноге, ноги по очереди, сдвоенный прыжок и т.д.).

Сохнешь в городе?

Утоли жажду своей кожи!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
УВЛАЖНЕНИЕ 24 ЧАСА
ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

КЕРАМИДЫ 6

24ч

УСПОКАИВАЕТ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ, НАПОЛНЯЕТ СИЛОЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖИРНЫЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

# ИМПУЛЬС | №3

СЕМЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ, — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

## 10 РАЗ

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ КИСЛОРОДА ТЫ ПОТРЕБЛЯЕШЬ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ В ТЕННИС ПО СРАВНЕНИЮ С СОСТОЯНИЕМ ПОКОЯ

## 21%

ЛЮДЕЙ В МИРЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ ВИБРАТОРАМИ И 34% ИСПОЛЬЗУЮТ ГЕЛИ-СМАЗКИ

СКОРОСТЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ У МУЖЧИН ПОСЛЕ 6 МЕСЯЦЕВ ПОСТОЯННЫХ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА

## 9%

## 39%

ЖЕНЩИН ВО ВСЕМ МИРЕ СТРАДАЮТ ОТ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ — ЧЕГО-ТО, ЧТО МЕШАЕТ ИМ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ СЕКСА

## ШПИНАТ

СОХРАНЯЕТ МОЛОДОСТЬ НЕРВНЫХ КЛЕТОК, А ТАКЖЕ ПРЕПЯТСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ НАРУШЕНИЙ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

## 80

ПРОЦЕНТОВ “СЛУЧАЙНО” ЗАБЕРЕМЕНЕВШИХ ЖЕНЩИН ПРЕДОХРАНЯЛИСЬ С ПОМОЩЬЮ ПРЕРВАННОГО ПОЛОВОГО АКТА

## 25%

ПРИ ТАКОМ УРОВНЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ, ЧТО МУЖЧИНА СТРАДАЕТ ОЖИРЕНИЕМ

# ПОБЕГ ИЗ АЛЬКАТРАСА

**Корреспондент британского МН Уилл Хайд отправился в Калифорнию с одной лишь целью: сбежать из знаменитой тюрьмы Алькатрас, стоящей на острове в заливе Сан-Франциско. И бежать он задумал вплавь.**

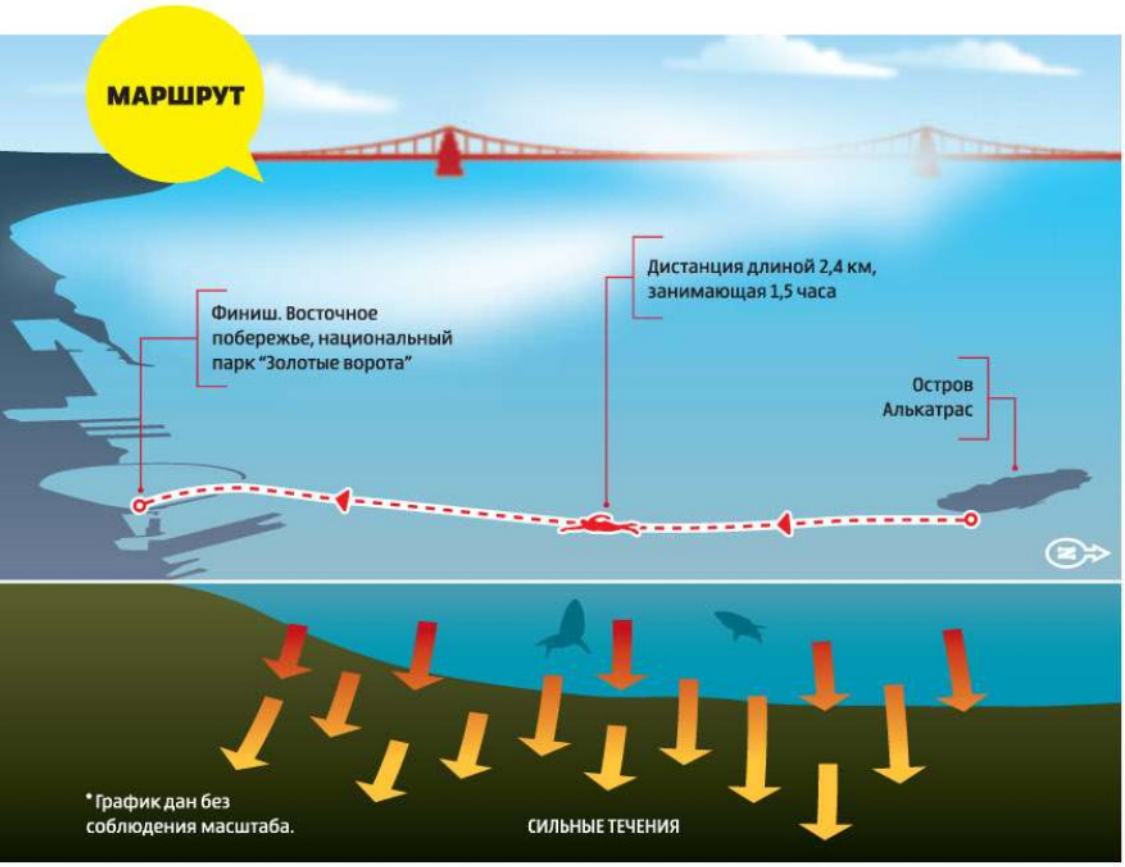
**Дистанция до берега**
Всего 2,4 км, но из-за сильных течений любая оплошность или промедление могут стоить жизни.

# ЮЧЕНИЕ

**Что?** Сбежать из бывшей тюрьмы Алькатрас, проплыв 2,4 км до берега Сан-Франциско.
**Где?** Сан-Франциско, Калифорния.
**Когда?** Лучшее время — с августа по октябрь.
**Зачем?** Подготовка серьезная и напряженная, но результат запомнится на всю жизнь.
**Как?** Всю информацию о заплыве можно найти на сайте гида по заплывам Гарри Эмича (lanelinestoshorelines.com). Там же можно забронировать и конкретную дату "побега". Стоимость заплыва под руководством Гарри — от $350 на группу численностью до пяти человек.

**Побеги из Алькатраса**
34 человека, 14 попыток в период с 1934-1962 год, ни одного официально успешного побега.

**Средняя температура воды**
Самая теплая бывает в период между августом и октябрем. Около 16°C.


МАРШРУТ
Финиш. Восточное побережье, национальный парк "Золотые ворота"
Дистанция длиной 2,4 км, занимающая 1,5 часа
Остров Алькатрас
* График дан без соблюдения масштаба.
СИЛЬНЫЕ ТЕЧЕНИЯ

Федеральная тюрьма на острове Алькатрас, известном также под именем "Скала" (The Rock), распахнула двери для самых опасных преступников Америки в 1934-м. Чтобы попасть сюда, нужно было сильно отличиться на предыдущем месте отсидки. Устроить бунт, к примеру, или предпринять попытку побега. Или быть злодеем уровня Аль-Капоне, гангстеры которого могли взять приступом любую тюрьму США. Любую, но не "Скалу".

За 29 лет эксплуатации гостеприимством Алькатраса воспользовались более полутора тысяч заключенных. Бежать пробовали только 34 человека, а доплыть до материка удалось только некоему Джону Полу Скотту, да и то без особого толку. Добрые американские подростки обнаружили полумертвого Скотта на берегу вдалеке от Сан-Франциско — и немедленно сдали обратно в Алькатрас.

Остров от цивилизации отделяют 2,4 км ледяной воды, пронизанной мощными течениями, — попробуй тут убеги. Океанские акулы, барражирующие вокруг тюрьмы, — тоже аргумент в пользу отказа от побега. И все же прямо сейчас я смотрю на эту темную воду с твердой решимостью войти в нее.

Конечно, я здесь не ради свободы, а для удовольствия (ну, или, если говорить высокопарно, для самоуважения). Для меня само плавание в открытой воде — эквивалент свободы. Нет ни разделительных канатов, ни бортиков, ни мусора вроде чужих лейкопластырей. Дрейфующие на спине старушки не блокируют "быструю" дорожку. К тому же это шанс проверить, на что ты способен в непривычной среде. Мне всегда нравились задачи, требующие максимума усилий, и "невозможный" заплыв — как раз тот самый случай.

Хотя, когда на водную рябь вдруг падает густой туман, скрывая линию берега, я начинаю жалеть, что не припрятал в гидрокостюме немного денег, чтобы при случае "голоснуть" проходящему мимо парому.

## ЗВЕЗДЫ АЛЬКАТРАСА

**Аль-Капоне**
На пике своей "карьеры" зарабатывал $100 000 в неделю на азартных играх, бутлегерстве и проституции. Был доставлен в Алькатрас в 1934 году. Аль-Капоне часто дрался с сокамерниками и однажды даже получил удар ножом в тюремной парикмахерской. В 1938-м его перевели в тюрьму в Южной Каролине, откуда выпустили год спустя. Умер в 1947 году от сифилиса.

**Джордж "Пулемет" Келли**
Профессиональный разбойник, попавший в Алькатрас за похищение нефтяного магната в 1933 году. Несмотря на пугающую кличку, Джордж был образцовым заключенным. Он работал в тюремной прачечной и умер от сердечного приступа в свой день рождения в 1954 году.

**Роберт Страуд**
Более известен как Птицелов из Алькатраса. Прибыл в "Скалу" в 1942 году на пожизненное заключение. В камере разводил канареек, которых очень любил. Страуда признали психопатом, и он умер в Медицинском центре федеральных заключенных в Миссури в 1959 году.

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ
ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

Men's Health ADVENTURE

УЧАСТНИК

реклама

## Яхтинг в Анапе!

Хочешь стать любимцем фортуны, настоящим мужчиной, способным покорить ветер и укротить бурное море?! Приглашаем тебя в Анапу в парусную школу Men's Health, где за неделю ты научишься управлять настоящей 40-футовой парусной яхтой.
Открытие школы – 19 июня, работает до конца августа.
В недельный тур включено:
- авиабилет Москва-Анапа-Москва,
- размещение в отеле (7 ночей),
- 25-часовой курс обучения,
- трансферы от отеля до яхт-клуба и обратно,

Стоимость - от 30 тысяч рублей.
Подробности на www.mhadventure.ru
Организатор тура – туристическая компания VETROTOUR

## Приключения в Китае!

Приглашаем в путешествие через весь Китай! В программе: хайкинг с осмотром древних терракотовых воинов, велосипедный тур по живописной местности Яншуо, рафтинг по реке Ли, посещение монастыря Шаолинь, Запретного города в Пекине и Гонконга.
Путешествие рассчитано на 14 дней.
Ближайшие даты старта: 10 и 31 мая, 21 июня, 12 июля, 2 и 23 августа.

В программу путешествия включено:
- перелет Москва-Пекин, Гонконг-Москва,
- местный транспорт: поезд, самолет, байдарка, автобус, велосипед,
- экскурсии по всему маршруту,
- занятия кун-фу в монастыре Шаолинь,
- проживание: отель (9 ночей), хостел (2 ночи), поезд (2 ночи)

Стоимость – от 100 тысяч рублей
Подробности по бронированию тура на www.mhadventure.ru
Организатор тура – туристическая компания STAR Travel

Men's Health

## ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

**Еще 7 мест, где можно испытать себя на открытой воде.**

**1 Нью-Йорк**
Заплыв вокруг Манхэттена по протяженности равен 46 км. Очередной старт будет дан 12 июня в 7.25.
nycswim.org

**2 Ла-Манш**
Лучший сезон для заплывов — с конца июня до начала октября. Температура воды в это время — 14–19°С.
channelswimming.net

**3 Геллеспонт, Турция**
Античный путь из Европы в Азию. Лорд Байрон преодолел его еще 3 мая 1810 года, а когда собираешься ты?
swimtrek.com

**4 Перт, Австралия**
Заплыв до острова Роттнест. Солнце и холодное пиво по окончании 20-километрового заплыва гарантированы.
rottnestchannelswim.com.au

**5 Сидней, Австралия**
Прекрасный шанс взглянуть на Сиднейский оперный театр с воды. Дистанция заплыва — 2 км.
sydneyharbourswim.com

**6 Новосибирск**
Традиционный переплыв через реку Обь — уже 17-й по счету — запланирован в этом году на 10 июля.

**7 Санкт-Петербург — Кронштадт**
25-километровый заплыв по Финскому заливу в честь дня ВМФ (как и сам день ВМФ) состоится в этом году 25 июля.

Алькатрас был самой закрытой и охраняемой тюрьмой Америки в 1930–1960-е гг.
Попытка побега №10
2–4 мая 1946 года. "Сражение за Алькатрас". Шестеро вооруженных заключенных взяли под контроль тюремный корпус D. Отряд морской пехоты подавил восстание.
Попытка побега №14
4 декабря 1962 года. Джон Пол Скотт и Дарл Паркер погнули решетку окна в камере, выбрались наружу и бросились в океан. Паркера обнаружили недалеко от острова, на маленькой торчащей из воды скале. Скотта — с сильным переохлаждением — под мостом Золотые Ворота.
Попытка побега №13
11 июня 1962 года. Попытка, предпринятая Фрэнком Моррисом и братьями Энглин, легла в основу фильма "Побег из Алькатраса" (1979 год, в главной роли Клинт Иствуд). В жизни все трое признаны пропавшими без вести.
Попытка побега №2
16 декабря 1937 года. Теодор Коул и Ральф Роу подпилили металлическую решетку в новом производственном здании тюрьмы. Попали в шторм и были признаны утонувшими.

Впрочем, "невозможным" такой заплыв был бы для Аль-Капоне, нездорового толстячка со смутным представлением об устройстве океана. А в моем активе — хороший гид, неопреновый гидрокостюм и пара месяцев тренировок.

Да, вдоль побережья Калифорнии, в океане, полно белых акул-людоедов. Но здесь, в заливе, можно встретить только песчаных и леопардовых, они не столь опасны для человека. Что касается течений — это вопрос тонкой настройки побега. С картой приливов, которую гангстеру не выдали бы в тюремной библиотеке, я могу запланировать свой бросок на тот короткий промежуток времени, когда течения выстраиваются и несут меня в нужном направлении.

Что-то типа того рассказывал мне год назад загорелый парень из Сан-Франциско — проводник в заплывах Гарри Эмич. Я купился и вот теперь сижу в лодке под щербатым берегом "Скалы". Сейчас 7.30. Если стартовать чуть позже, течения выволокут тебя из залива Сан-Франциско, минуя мост Золотые Ворота, прямо в открытый океан. Как минимум пять узников, пытавшихся бежать из Алькатраса, обнаружили эту особенность местных вод слишком поздно. Их тела так и не были найдены.

"Сражение за Алькатрас", май 1946 года, — погибшие беглецы: Кой, Кретцер и Хаббард

В это утро еще два дерзких "преступника" маячат вместе со мной на волнах. Дэн и Рик — американцы, но в знак солидарности со мной они щеголяют шапочками с принтом под британский флаг. Напускные спокойствие и храбрость сменяются волнением. В желудке — тяжесть и слегка подташнивает. Гидрокостюм сковывает движения. Где-то за этим туманом город святого Франциска, но где именно? Мы словно на необитаемом острове, где царит оглушительное безмолвие. Я задаюсь вопросом, действительно ли белые акулы не подплывают к городу.

"Пока туман не поднимется, плыть нельзя", — какая-то часть меня очень рада слышать эти слова. Сейчас туман мешает, потом, глядишь, безопасное "окно" в расписании течений закончится — и я свобо-

## ЭКИПИРОВКА

**1 “Мокрый” гидрокостюм**
Современные модели не имеют швов на коленях, в паху и в подмышках и помогают пловцу дольше держаться на воде.

**2 Очки-маска**
Чтобы хорошо ориентироваться в открытой воде, нужны очки с широкими и незапотевающими линзами.

**3 Шапочка**
Должна быть сделана из лайкры. Выбирай модель поярче, чтобы быть заметным на воде.

**4 Затычки для ушей**
Защищают уши от попадания воды, а вместе с ней и от болезнетворных микроорганизмов, вызывающих воспаления.

**5 Плавки**
Щеголять по пляжу в плавках-чайках — не самая лучшая идея. А под гидрик они придутся в самый раз.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, CORBIS/FOTO S.A., DAVID FENTON

ден от обязательств. Но тут в сыром облаке вдруг проглядывает верхушка небоскреба с того берега. Второй луч солнца, третий — и силуэт города вырисовывается на горизонте. “Вперед”, — командует Гарри с какой-то пугающей настойчивостью.

Я натягиваю шапочку, поправляю очки и с грацией танцующей коровы вываливаюсь из лодки.

Очень холодно. Очень мокро. Ни черта не видно. Мозг на автомате выдает все ругательства, которые только может вспомнить англичанин, опустившийся буквально на самое дно.

Выныриваю и немедленно получаю в морду целенаправленный удар набежавшей волной. Отплевываюсь — и получаю еще один удар. Где вы, милые старушки, дрейфующие по милым дорожкам. Где вы, канаты и бортики?

Пока я паникую, остальные уже двинули к другому берегу. Подростковый комплекс “Не опозориться перед пацанами!” вдруг делает свое дело. Я стискиваю зубы и принимаюсь усердно грести, поднимая голову для вдоха на каждом третьем замахе. При этом слежу за волной.

Я плыву, повторяя мантру, сказанную уже не помню кем: “Боль — временна, гордость — вечна”. Звучит немного вычурно, но сейчас это мой ритм. Рука взмывает над водой на “временна” и отправляется обратно на “гордость”. Снова и снова. Когда в очередной раз я высовываюсь из воды, чтобы свериться с направлением, остальные уже не так далеко.

“Я всегда советую остановиться на несколько минут, — говорит Гарри, когда я нагоняю остальных. — Чтобы понять, осмыслить, где ты и что делаешь. Алькатрас позади, холмы Окленда на востоке, на западе — мост Золотые Ворота и мыс Марин, а впереди виднеется силуэт Сан-Франциско. Немногим доводится увидеть такое”.

Сейчас я спокоен. Движение и ритм не просто стабилизировали психику, они привели меня в состояние, близкое к эйфории. Мы двигаемся дальше. Я понимаю, что Дэн и Рик могли бы доплыть до берега в два раза быстрее меня, но новоявленные британцы периодически притормаживают, чтобы я мог их догнать. Кажется, что движение не стоит им никаких усилий, но я не завидую — я нашел свой темп и теперь наслаждаюсь. Я собран и нацелен на результат. Для того, кто думает, что йогу и медитацию придумало индийское министерство по туризму, подобное состояние было бы сродни озарению.

Я устал, но возбужден. Это как последние 15 минут большой игры, когда просто невозможно упасть, каким бы усталым ты ни был.

Где-то через час после прыжка из лодки я наконец касаюсь ногами песка. Выбравшись, веду себя с партнерами как футболист, забивший решающий гол (картина настолько ясная, что можно ведь не тратить слов на описание этих глупостей?). Теперь, когда туман полностью отступил, “Скала” отчетливо виднеется вдали. Восторг, облегчение, энтузиазм, удовлетворение — чувства захлестывают. Не хватает разве что победного кубка в руках… И в этот момент Дэн протягивает мне кружку пива! Ничто не может избавить от морской горечи во рту лучше, чем вкус солода и хмеля. В конце концов, не каждый день можно похвастаться тем, что сбежал из Алькатраса.

Там, где Джордж “Пулемет” Келли, Роберт “Птицелов” Страуд и Элвин “Зловещий” Карпис потерпели неудачу, Уилл “Рыба” Хайд преуспел. И об этом скоро узнает каждый паб в северной части Лондона. ■

МЕСТО

## Бали

Индонезийский остров, название которого давно уже стало синонимом слова "рай". В первую очередь, конечно, рай для райдеров. Австралийские серферы открыли Бали в 1960-х, с тех пор остров занимает одно из центральных мест на всех тематических картах. Общеизвестный факт: Бали — лучшее место в мире, где учат стоять на доске. Самый популярный местный пляж — мелководный Кута-Бич — Мекка серферов-новичков. Фанатам адреналинового катания тоже есть где оторваться. Самый известный серф-спот — Улувату — культовое место для любого прорайдера-экстремала. Всего на острове несколько десятков спотов на любой вкус и уровень подготовки. Отрадно, что в последнее время среди балийских райдеров встречается все больше россиян. Сегодня на острове уже три русские серф-станции. Запомни, пригодится: на одной из них — Surf Discovery — в июле пройдет серф-школа Men's Health Adventure. Подробности в следующем номере Men's Health и на www.mhadventure.ru

- **Время:** московское +5 ч
- **Ближайший аэропорт:** Нгура-Рай, 2,5 км от Куты
- **Виза:** на 30 дней выдается в аэропорту по прилету, стоит $25

ПЕРСОНА

## Сергей Джиенбаев

Ты наверняка узнал этого парня. Да-да, это он: Сергей Джиенбаев, о котором Men's Health писал уже не раз. Такое внимание нашего журнала к его персоне не случайно. Суди сам: мастер спорта международного класса по парусному спорту, призер Кубка мира, член сборной России, владелец компании по производству яхт и просто последовательный сторонник здорового образа жизни — и все это он. С 1980-х вся его жизнь неразрывно связана с морем, скоростью и яхтами. Именно такому эксперту мы решили доверить проведение парусной школы Men's Health Adventure в Анапе. Стартуем в июне. В твоем распоряжении все знания и умения Сергея, а также его 42-футовая спортивная яхта "Святая Анна".

Открытие школы — 19 июня, работает до конца августа. В течение недели ты сможешь научиться управлять 42-футовой парусной яхтой и принять участие в любительской регате. Стоимость недельного тура — от 30 000 руб. Подробности на www.mhadventure.ru

ГАДЖЕТ

## Мембрана GORE-TEX®

Хочешь отметить приход лета покупкой кроссовок для утренних пробежек? Или это будут ботинки для трекинга? В любом случае отличная идея! Заодно наш тебе совет: выбирай обновку с лейблом GORE-TEX® — точно не ошибешься. Черно-желтый ромбик GORE-TEX® давно стал неофициальным знаком качества в спортивной индустрии. Конкретно на твоих новых "колесах" он будет означать, что в них использована разработка компании W.L.Gore & Associates — уникальная дышащая мембрана. Ее главный фокус — огромное количество микроскопических пор (1,4 млрд/см$^2$). Каждая пора в 20 000 раз меньше капли воды, но в 700 раз больше молекулы водяного пара. Результат — весь пот выводится через поры, а вода снаружи блокируется. Поэтому везде: на дорожке, на треке и даже в экстремальном марафоне GORE-TEX® Transalpine Run твои ноги всегда будут сухими. Проверено (см. декабрьский номер Men's Health за 2009 год).

## СОБЫТИЕ

БЫЛО

20–27 ФЕВРАЛЯ, ЕГИПЕТ

### "РУССКАЯ ВОЛНА"

В конце февраля египетский курорт Хургада накрыло русской волной. Спешим успокоить тебя: речь вовсе не о цунами. "Русская волна" — это крупнейший фестиваль водных видов спорта, традиционно проходящий в окрестностях оккупированного российскими дайверами и виндсерферами "Хургадинска". Нынешний фестиваль был уже десятым по счету. То, что юбилейная "Волна" будет не рядовой, стало очевидно сразу — в Хургаде дул отличный ветер. В 2009 году, например, всю фестивальную неделю стоял полный штиль. А в этот раз соревнования по "ветровым" видам — кайтбордингу и виндсерфингу — стартовали в первый же день. От спортивной не отставала и шоу-программа: выступления звезд, сеты диджеев Vengerov&Fedoroff, Dan и Levinski и других, а также знаменитые вечеринки "Русской волны" были отличным фоном соревнований.

Идеальный ветер продержался все семь дней фестиваля. Благодаря этому более 200 участников смогли выйти на воду, и все запланированные состязания состоялись. Список победителей "Русской волны-2010" выглядит так: вейксерфинг — Максим Казьмин, вейкбординг — Дмитрий Массалов, I этап Кубка "Русской волны" по виндсерфингу — Дмитрий Давыденко (слалом) и Жан Андраш (фристайл), I этап России по кайтбордингу — Андрей Сальник и Виктория Соловейкина.
Men's Health также внес свою лепту в общий позитивный настрой "Русской волны". Анонсированные на фестивале новые туры Men's Health Adventure вызвали восторг всех присутствующих. Итак, последние новости нашей программы: "Кайт-лагерь на Маврикии" (см. на этой странице) и "Велопробег на Кубе". Следи за анонсами на www.mhadventure.ru

**Партнеры "Русской волны":**
Генеральный туроператор: Tez Tour
Официальный мобильный оператор: МТС — оператор свободы
Официальный телефон: Sonim
Официальная видеокамера: GoPro
Медали и Кубок "Мисс "Русская волна": ювелирный дом Art Stone
O'Neill Wetsuits, Cabrinha, школа серфинга Endless Summer

БУДЕТ

30 АПРЕЛЯ — 10 МАЯ, МАВРИКИЙ

### КАЙТ-ЛАГЕРЬ MEN'S HEALTH С ПЕТРОМ ТЮШКЕВИЧЕМ

Какие планы на майские? Опять сходка и фронтовые сто грамм в День Победы? У нас есть предложение лучше. Как тебе: Индийский океан, тропический остров и море позитивных людей вокруг? Конкретнее: первый кайт-лагерь Men's Health Adventure, который пройдет с 30 апреля по 10 мая. Место проведения — остров Маврикий, одна из главных баз для кайтеров всего мира. Именно здесь тренируется действующий чемпион мира по кайтбордингу россиянин Петр Тюшкевич. Уже интересно? Но это еще не все. Ты сможешь многому научиться у знаменитого кайтера. Лично! Ведь Петр проведет несколько мастер-классов специально для участников кайт-лагеря Men's Health.
В программу путешествия включено: проживание в гостинице или на вилле (10 дней), 10-часовой курс обучения кайтбордингу с русскоговорящим инструктором, вечеринки и путешествия по острову, трансферы и страховка. Стоимость участия: от 55 000 руб. плюс авиабилет до Маврикия. Подробности на www.mhadventure.ru

**Хочешь узнать больше о кайтбординге? Заходи на кайт-портал Kites.ru!**

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

# ЖИВОТ ПОД ПРЕСС

**Пока не сложишь из кубиков “Б”, “Р”, “Ю”, “Ш”, “К” и “О” слово “РЕЛЬЕФ”, на пляж не пойдешь!**

Текст и методика: Майкл Меджайа

– Не понимаю, в чем проблема, – обратился ко мне на днях приятель. – В зал я хожу регулярно, пресс могу качнуть раз сто, а шести отчетливых кубиков, как на картинках в МН, по-прежнему не видать. Обидно, ведь не первый год занимаюсь уже...

Знакомая ситуация, правда? Пожалуй, лишь у одного из десяти посетителей фитнес-клубов можно обнаружить хороший рельеф в области живота. И остальные девять смотрят на него, конечно, с завистью. Да, огромные ручищи, спина треугольником, грудь колесом, все это здорово. Но кубики всегда были и всегда будут единственным отличием мужика в хорошей форме от просто какого-то там качка.

В общем, пришлось разработать для приятеля универсальную программу по вытаскиванию этих самых кубиков наружу. Программа получилось очень интенсивная и трудоемкая, но уже через месяц – аккурат к пляжному сезону – своим рельефом ты будешь горд.

# ДВОЙНОЙ УДАР

Суть программы заключается в том, чтобы, во-первых, по-новому нагрузить мышцы пресса (не так, как при обычных скручиваниях) и, во-вторых, включить в работу наибольшее количество мышц вообще. Зачем грузить пресс, надеюсь, понятно. Зачем нагружать остальные мышцы — поясню. Мышечным волокнам необходимо топливо так же, как обычному автомобилю — бензин. Чем большее количество мышц будет работать, тем большее количество топлива будет израсходовано. А лучшее топливо для мышц — жир, который, собственно, и скрывает рельефные кубики. Вот почему наша новая тренировка нагружает все твое тело за раз. При этом в ней всего шесть упражнений. Думаешь, мало? Зря! Эта шестерка может заставить твой организм сжигать лишний жир на животе даже через несколько дней после тренировки.

# МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

**Тренируйся не менее 3-4 раз в неделю. Например, в понедельник, вторник, четверг и пятницу, отдыхая по средам и выходным. Тренировки I и II чередуй. Упражнения должны идти одно за другим строго в предписанном порядке.**

## Тренировка I

Выполняй каждое упражнение на время: 20 секунд на подход в первую неделю, 25 — во вторую, 30 — в третью, 45 — в четвертую.

Твоя задача — сделать за эти секунды максимально возможное количество повторов. В упражнениях 3 и 4 дели время подхода на две части — по половине на каждую ногу/сторону.

Отдых между упражнениями постепенно снижай: первая неделя — 30 секунд, вторая — 20, третья — 10, четвертая — вообще без отдыха. Выполнив весь круг, как следует (минут 10-15) отдохни и повтори его еще 2-3 раза. Всего на тренировку у тебя должно уйти не менее часа.

Вес в упражнениях со штангой и гантелями подбирай так, чтобы в первую неделю ты мог выполнить не более 15 повторов.

## Тренировка II

Твоя задача сделать не менее пяти кругов за тренировку следующим образом: 1 круг — делаешь максимальное количество повторов в упражнении, отдыхаешь минуту, переходишь к следующему; остальные круги — делаешь только половину повторов, которые выжал в первом круге, но между упражнениями отдыхаешь как можно меньше.

Рекомендую засекать время, ушедшее у тебя на прохождение всех пяти кругов, и записывать количество получившихся повторов в каждом упражнении.

С каждой неделей первое должно сокращаться, второе — возрастать.

Вес в упражнениях со штангой и гантелями подбери так, чтобы в первом круге у тебя получалось не более 20 повторов.

## 1. Подтягивания на низкой перекладине

Установи гриф на высоте пояса и повисни на этой перекладине. Хват — прямой, ширина — как при жиме лежа. Корпус и ноги вытяни в одну линию [А]. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтянись, коснувшись грифа грудью [Б]. Плавно вернись в положение А и повтори.

## 2. Бег в упоре

Прими упор лежа и, стараясь двигаться непрерывно и плавно, поочередно подтягивай то правое [А], то левое [Б] колено к плечам.

ФОТО: JOHN GOODMAN

## 3. Жим штанги из сплит-приседа

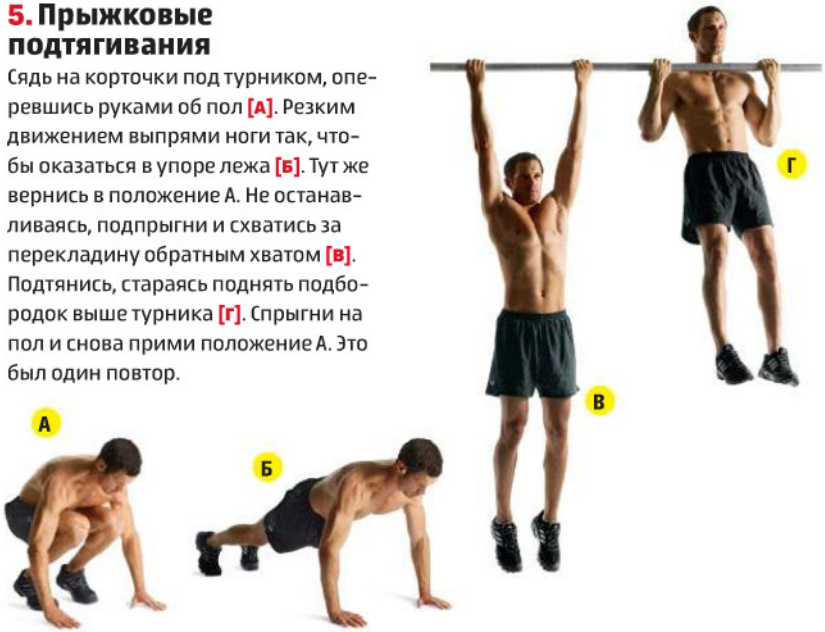
Помести штангу на передние дельты и встань в разножку — одна нога на шаг впереди [А]. Сохраняя вертикальное положение корпуса, опустись в глубокий выпад [Б]. Не делая паузы, мощно выпрями ноги и выжми штангу над головой [В]. Вернись в положение А — и ты получишь один повтор. Сделав все повторы для одной ноги, поменяй разножку.

## 4. Дровосек с гантелью

Поставь ноги на ширину бедер, чуть согни их в коленях и подними гантель над правым плечом [А]. Быстро присядь, разворачивая при этом корпус влево и опуская гантель по дуге к левой ступне [Б]. Без остановки вернись в положение А и повтори. Сделав все повторы для одной стороны, переходи к другой.

## 5. Прыжковые подтягивания

Сядь на корточки под турником, опершись руками об пол [А]. Резким движением выпрями ноги так, чтобы оказаться в упоре лежа [Б]. Тут же вернись в положение А. Не останавливаясь, подпрыгни и схватись за перекладину обратным хватом [В]. Подтянись, стараясь поднять подбородок выше турника [Г]. Спрыгни на пол и снова прими положение А. Это был один повтор.




## 6. Отжимания на гантелях + выпады в ходьбе

Прими стартовое положение для отжиманий на гантелях [А]. Сделай пять отжиманий, каждый раз касаясь грудью пола [Б]. Закончив отжимания, поднимись, сделай выпад вперед правой ногой [В] и без паузы выполни выпад вперед левой ногой. Целиком вся эта комбинация является по сути одним повтором. ■

ФИТНЕС ПРОТИВ...

# БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

## ЖАЛОБЫ

### Здравствуй, МН!

В детстве было хорошо: коньки, футбол, велик. Теперь, конечно, тоже неплохо: свой бизнес, офис... кресло, ненормированный рабочий день и ставшая уже привычной боль в пояснице. Что бы я ни делал, какие бы упражнения на укрепление спины ни использовал, все без толку. Начинаю чувствовать себя пенсионером. Помогите!

АЛЕКСЕЙ

## ДИАГНОЗ

### Симптомы

Время от времени поясница болит у всех. Для современного прямоходящего существа, коим все еще является человек, это своего рода норма. Другое дело — боли сильные, продолжительные, выбивающие из колеи и не дающие ни выспаться, ни поработать. Игнорировать такую проблему и/или ждать помощи от журнала — глупо. Умно — идти с такой проблемой к вертебрологу, ортопеду или на худой конец к хирургу-травматологу. Опиши спецу симптомы как можно подробнее. Пусть сделает тебе магнитно-резонансную томографию, поставит точный диагноз и назначит лечение.

А мы пока вернемся к болям Алексея — умеренным, "привычным".

### Причины

Отыскать в современном мире человека с абсолютно здоровой спиной не так-то просто. Мы слишком много сидим, едим и стрессуем. И главный враг, конечно же, сидение — перед телевизором, компьютером, за рулем... Оно и создает дисбаланс в твоем опорно-двигательном аппарате: мышцы бедра укорачиваются в одном месте и перерастягиваются в другом. Как следствие — позвоночник меняет конфигурацию и начинает испытывать хронические перегрузки, которые и вызывают боль.

### Что делать?

Менять образ жизни! А ты как хотел? Помазал "Звездочкой" — и будь здоров? Не выйдет! Нужно больше двигаться: ходить, плавать, кататься на велосипеде. Необходимо избавиться от лишнего веса.

При этом с головой уходить в йогу, о которой ты только что подумал, совсем не обязательно. Для начала реши проблему с дисбалансом мышц бедер и спины.

Дополнения

ФОТО: SCIENCEPHOTO/EAST-NEWS

Справка № | Назначение №

РЕЦЕПТ

## Кардиостимуляция

Начни с посещения бассейна. 3-4 раза в неделю плавай, чередуя тренировки двух типов. **Первый тип** представляет Терри Лафлин, тренер из Америки. Выбор Терри — интервальная тренировка (20-35 минут) на спине. Для начала 5 минут разминки. Далее — 25 м с максимальной скоростью и столько же в размеренном темпе. Пара из ускорения и активного отдыха — 1 цикл. Сделай 4-8 циклов и 3-5 минут поплавай спокойно в качестве заминки.

**Второй тип** — это обычный инструктор обычного бассейна и его козырная стационарная тренировка на 40-60 минут. Просто плавай туда-сюда брассом, стараясь больше выдыхать в воду. Если будешь постоянно держать голову над водой — перегрузишь мышцы шейного и грудного отделов позвоночника. Интенсивность нагрузки должна быть невелика — на уровне "средне" или "довольно легко".

Журнал Men's Health
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

## Силовые тренировки

**Выполняй этот комплекс упражнений 4-6 раз в неделю, не сочетая с кардио. Если не можешь каждый день посещать зал, спокойно тренируйся дома — из допоборудования тебе понадобится только турник. Выполняй по 2-3 подхода в каждом упражнении, отдыхая между сетами не более минуты.**

### 1 СТРЕТЧ СГИБАТЕЛЕЙ БЕДРА

Встань на левое колено, выставив правую ногу далеко вперед. Согни ее в колене и перенеси на нее же вес тела. Упрись обеими руками в бедро правой ноги и зафиксируй поясницу. Не прогибаясь в позвоночнике, максимально опусти таз и слегка подай вперед. Дыши ровно. Задержись в этом положении на 15-30 секунд, а затем сделай все то же самое для другой ноги. Это будет один подход.

### 2 ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК НА ОДНОЙ НОГЕ

Ляг на спину, ноги согни в коленях до прямого угла, руки поставь на пояс, локти держи на весу. Не меняя положения коленей в пространстве, вытяни левую ногу. Напрягая ягодицы, подними таз максимально вверх, подожди секунду, опусти, едва коснувшись ягодицами пола, и повтори подъем. Сделав 12-20 повторов, смени ногу и повтори упражнение в зеркальном режиме.

### 3 БОКОВАЯ ПЛАНКА

Ляг на правый бок. Ноги выпрями и держи вместе. Опираясь на предплечье, расположенное под прямым углом к телу, оторви таз от пола, левую руку поставь на пояс. Втяни живот, напряги ягодицы, ноги держи в одну линию с корпусом. И продержись в таком положении 30 секунд. Без отдыха повернись на левый бок и повтори упражнение, опираясь уже на левое предплечье.

### 4 СПЛИТ-ПРИСЕД ОТЛИЧНИКА

Встань в разножку: правая нога — на длинный шаг впереди. Левую поставь на мысок, руки вытяни над головой. Не наклоняясь вперед, согни обе ноги, опустившись в выпад. Почти коснувшись пола коленом левой ноги, вернись в исходное положение. Сделай 15-20 повторов, поменяй разножку и сделай все еще раз.

### 5 СУПЕРМЕН НА ПОЛУ

Ложись животом на босу или просто на пол. Выпрями и соедини ноги, прямые руки — перед собой. Слегка прогнувшись в спине, оторви от пола колени и верхнюю часть корпуса. Не опускаясь, разверни правую руку в сторону и назад, пока не коснешься ладонью правого бедра. Верни руку в исходное положение и опустись. Повтори все то же самое с другой руки. Сделай 10-15 повторов для каждой.

### 6 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Не подпрыгивая, повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (ладони на себя). Подтянись, стараясь поднять подбородок выше турника. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделай максимально возможное количество повторов. Важно: на протяжении всего подхода не расслабляй мышцы, окружающие поясницу.

## Питание

- Ешь больше нежирных молочных продуктов. В них содержится большое количество кальция. Он не только укрепляет кости, но и помогает избавляться от лишнего жира.
- Не пей алкоголь. Особенно вечером перед тренировкой. Алкоголь обезвоживает твой организм, что негативно влияет на состояние соединительной ткани. А это, в свою очередь, может привести к дополнительным травмам.
- Пей больше чистой негазированной воды. Вода обладает обратным алкоголю воздействием на опорно-двигательный аппарат. Являясь естественным смазывающим материалом между волокнами соединительной ткани, вода помогает лучше переносить физические нагрузки на суставы и позвоночник. ■

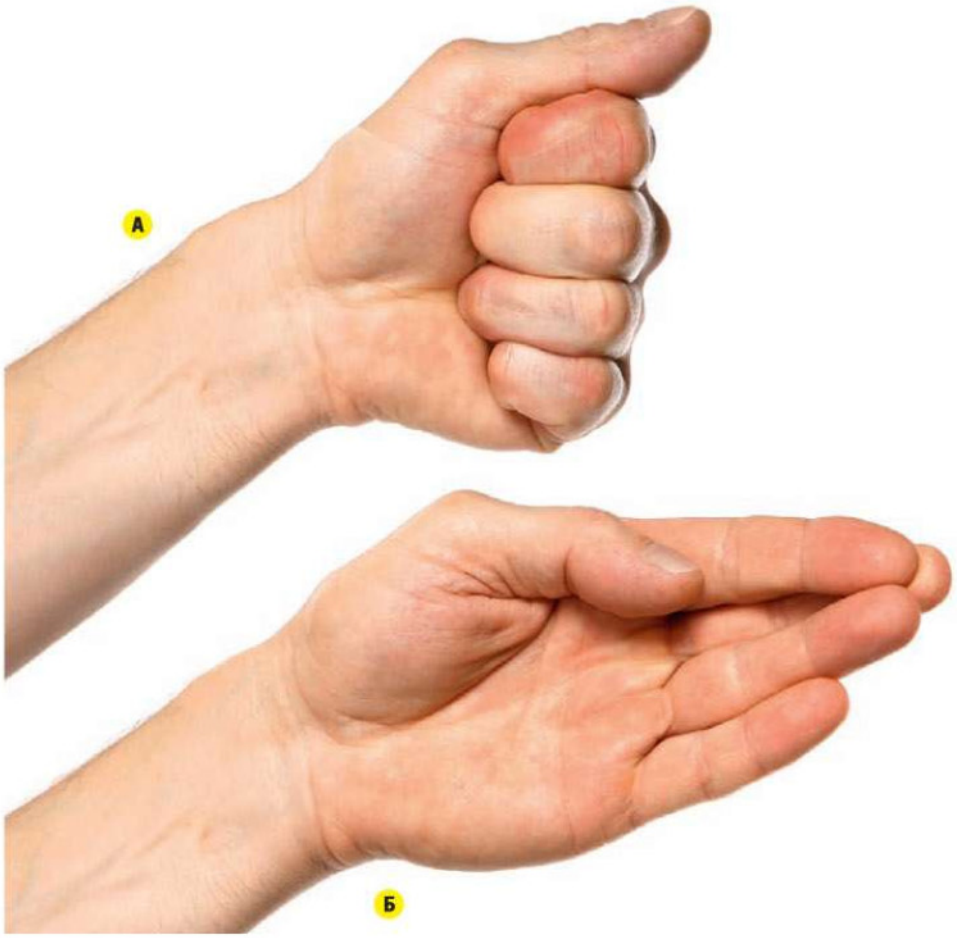
Дата: май 2010 Подпись: Men's Health

# ГЛАЗОВАЯ АТАКА

* Инструктор по боевым искусствам клуба "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

**Удары по глазам не требуют больших усилий (хорошего замаха, включения массы тела). Тут важна точность попадания. Одного аккуратного тычка вполне достаточно, чтобы отвлечь противника от дурных мыслей. Хотя бы на пару секунд.**

**Благодарим Дениса Меньшенина, любезно предоставившего для съемок свои зеркала души**




В рукопашном бою воздействие на глаза редко выступает в качестве самостоятельного атакующего приема. Скорее это способ заставить оппонента на время зажмуриться, лишить его обзора и в это время самому нанести главный, решающий удар.

## Чем бить?

Тебе наверняка сразу же пришло в голову ткнуть агрессору в глаза двумя пальцами, растопыренными буквой V. Ну, как в том кино... Никогда этого не делай! Поверь, попасть сразу в оба глаза весьма проблематично, а вот риск сломать палец о твердый череп противника, как ни странно, весьма высок. Растопыренные пальцы вообще ломаются гораздо легче, чем можно себе вообразить.

В общем, если дело дошло до необходимости удара по глазам, лучше произвести его либо кончиком большого пальца, лежащего сверху на кулаке [А], либо сразу тремя сложенными вместе пальцами — указательным, средним и безымянным [Б]. В обоих случаях ударные пальцы должны быть достаточно напряжены.

## Как бить?

Удар по глазам — прием из арсенала самого ближнего боя. Если, скажем, апперкот или прямой в челюсть требует определенного замаха, то тут, повторюсь, достаточно лишь четкого, выверенного тычка, которому "для разгона" и нужно-то всего сантиметров 15. В общем, чем ближе твои руки окажутся к лицу противника непосредственно перед ударом, тем лучше.

Вот вариант развития событий: негодяй схватил тебя за одежду и заносит кулак. Твои действия:

1. Выставить руки перед собой — мол, эй, приятель, полегче.
2. Резко ткнуть ему в глаз, когда расстояние между руками и целью будет минимальным.

Если ты все сделаешь правильно, противник испытает сильнейшую боль и потеряет ориентацию в пространстве. И тут уж тебе решать: вырваться и удрать, пока не очухался, или добить наглеца и спокойно ретироваться.

**ВАЖНО: удар по глазам как раз тот случай, когда перестараться и оставить противника одноглазым инвалидом — пара пустяков. Пусть эта мысль хотя бы пронесется у тебя в голове в ответственный момент. Рецептов, как не перестараться, тут, увы, нет.**

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

## АЛЬТЕРНАТИВА

### Пыль в глаза

Чтобы отвлечь нападающего и заставить его зажмуриться, непосредственно бить по глазам совсем не обязательно. В них можно бросить что-нибудь ненужное (горсть песка или мелочи, ключи от квартиры) или даже просто плюнуть.

**ПЛЮСЫ**

- Предмет для швыряния удобно вытаскивать из сумки или кармана, притворившись, что полез за кошельком.
- Слюна для плевания и вовсе круглосуточно во рту.

**МИНУСЫ**

- Шанс не попасть — огромен!
- Эффект может быть слаб.

### Удар наотмашь

Производится кончиками пальцев, которые, в свою очередь, должны быть полностью расслаблены (рука как плеть). Этот прием уместен, когда между тобой и противником сохраняется приличное расстояние.

**ПЛЮСЫ**

- Раскрытая ладонь длиннее кулака.
- Расслабленную кисть сложнее травмировать, чем напряженные пальцы или тот же кулак.

**МИНУСЫ**

- Вероятность промахнуться по-прежнему велика.

### Глазик выдавлю

При самом близком контакте (вы сцепились и яростно катаетесь по полу) не бей, а просто надави двумя (любыми) пальцами противнику на глаза.

**ПЛЮСЫ**

- Не нужно метиться. Нащупать глаза не так уж сложно и в процессе борьбы.
- Силу нажатия, в отличие от удара, легко контролировать.
- Использовать прием можно, даже находясь за спиной у противника.

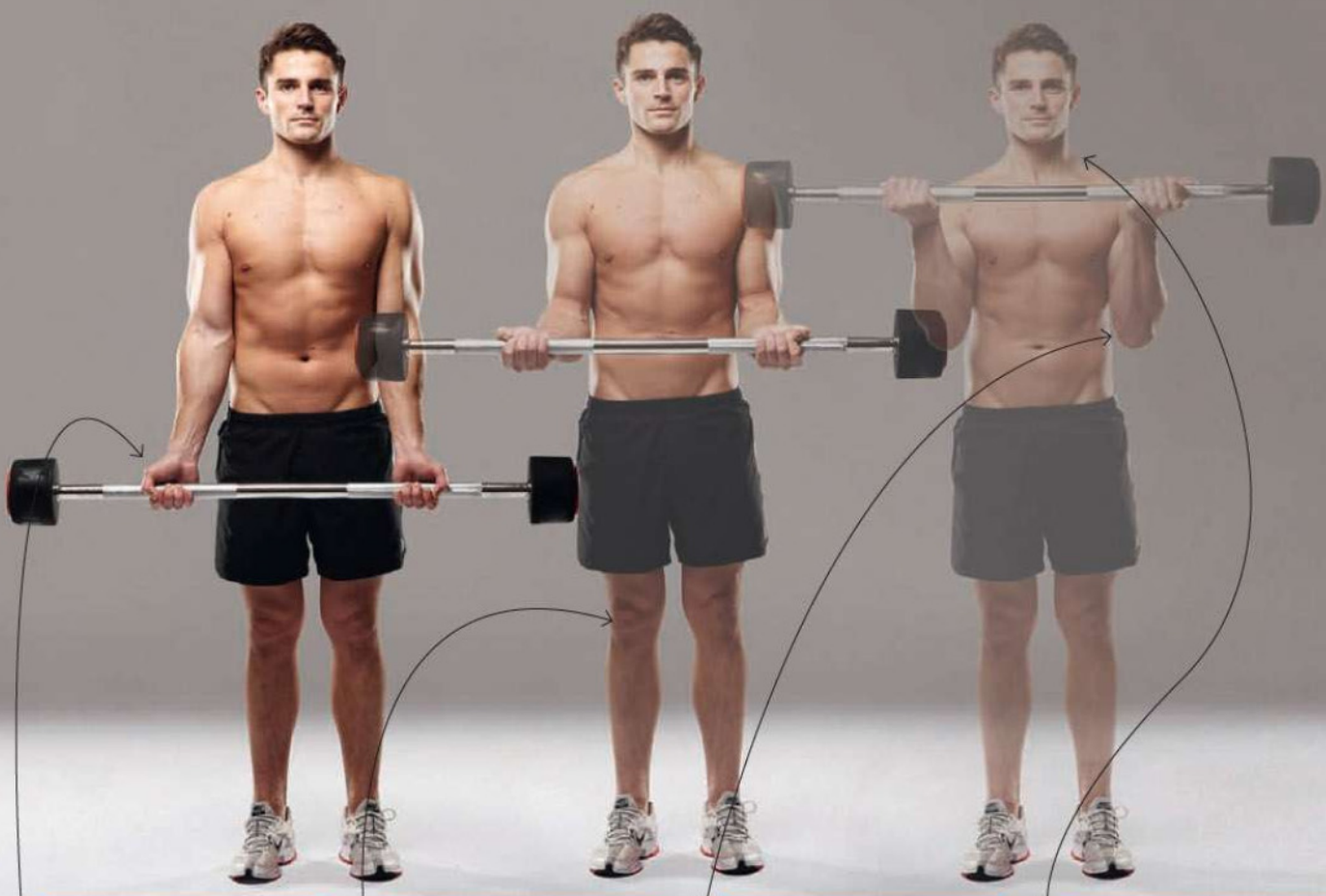
**МИНУСЫ**

- Эффект неожиданности, дающий тебе те самые несколько секунд, полностью отсутствует. ■

# САЛЮТ, ДВУГЛАВАЯ!

**ВОПРОС** **Подскажите, как накачать бицепс? Занимаюсь дома со штангой уже четыре месяца, результатов почти никаких. Делаю 3-4 подхода по 10-15 подъемов три раза в неделю.** ИВАНОВ

**ОТВЕТ** **К сожалению, даже такие проверенные временем упражнения, как подъем штанги на бицепс, могут совсем не приносить пользы, если делать их неверно. Так что первым делом, Иванов, проверь, следуешь ли ты этим правилам:**



## 1 ДЕРЖИСЬ КРЕПКО

В других упражнениях на бицепс многие тренеры рекомендуют держать кисть слегка расслабленной, чтобы увеличить нагрузку на мышцы плеча. Хороший совет, но только не в этот раз! Чтобы по максимуму активировать двуглавую и, что немаловажно, нагрузить мышцы предплечья, сжимай гриф так, будто хочешь выдавить из него сок.

**Важно:** следи за тем, чтобы кисти не ходили туда-сюда под тяжестью штанги. Здоровое запястье — штука полезная.

## 2 НЕ СТОЙ НА ПРЯМЫХ НОГАХ

Это правило относится ко всем упражнениям, выполняемым стоя, а к подъему на бицепс — особенно. Хочешь ты того или нет, но твое тело все равно будет раскачиваться в такт подъемам. Чтобы нагрузка от этих шатаний не легла на поясницу, ноги должны слегка пружинить. Пусть поработают мышцы бедра и голени. Им это полезно.

**Важно:** так же, пружиня в ногах, можно придать штанге инерцию, что поможет сделать пару последних подъемов.

## 3 ПРИЖМИ ЛОКТИ К КОРПУСУ

Разводя их в стороны, ты снимаешь нагрузку с бицепсов, проходя самый трудный участок амплитуды за счет дельтовидных. А ведь качать-то собирался вовсе не их! В общем, если тебе так уж хочется подвигать локтями, можешь слегка подать их вперед и вверх в верхней точке подъема. Так бицепсы сократятся еще сильнее.

**Важно:** в начале движения локтевые суставы должны находиться либо строго под плечевыми, либо чуть позади них.

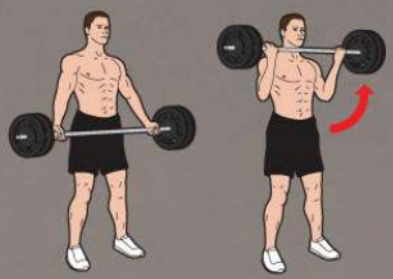
## 4 И НЕМНОГО НАКЛОНИСЬ

Не стой совсем уж прямо. Чтобы свести участие корпуса в упражнении к минимуму, наклонись вперед на 5-10°, не больше. Теперь, поднимая штангу на бицепс, следи за тем, чтобы положение корпуса не менялось. При соблюдении всех прочих условий нагрузка на бицепс будет максимально сфокусированной и безопасной.

**Важно:** втяни живот и напряги ягодицы — это активирует мышцы кора, основу любого силового маневра.

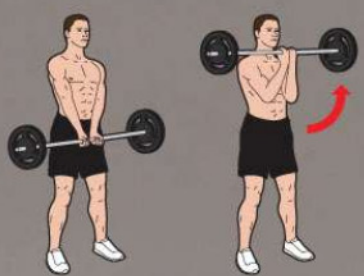
ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

## ТРИ ВАРИАНТА ПОДЪЕМОВ НА БИЦЕПС С РАЗЛИЧНЫМИ АКЦЕНТАМИ



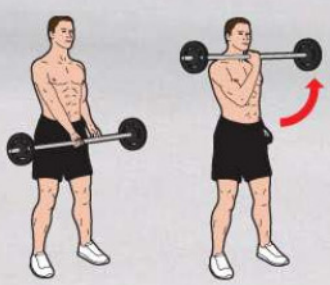
### Широким хватом

**ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ:** плечи максимально развернуты наружу, что переводит акцент на внутреннюю часть бицепса.
**КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** если ты тренируешься уже много лет и со временем плечевые суставы начали напоминать о себе при выполнении обычного подъема.



### Узким хватом

**ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ:** плечи максимально повернуты внутрь, что переводит нагрузочный акцент на внешнюю часть бицепса.
**КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** либо в качестве разминки перед обычным подъемом на бицепс, либо в самом конце тренировки "верха", когда плечи полностью разогреты.



### Одной рукой

**ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ:** тебе приходится иметь дело с весьма неустойчивым оборудованием, которое и удержать-то непросто, не говоря уже о выполнении подъемов.
**КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ:** если ты хочешь как следует потренировать свой хват.

**ТРЕНЕР ПОСОВЕТОВАЛ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПОЯС ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ, КОТОРЫЙ НАДЕВАЕТСЯ НА ЖИВОТ И СТИМУЛИРУЕТ ЖИРОСЖИГАНИЕ В ЭТОЙ ЗОНЕ. ГОВОРИТ, 2–3 МЕСЯЦА ЗАНЯТИЙ С ТАКИМ ПОЯСОМ — И БУДЕШЬ СТРОЙНЫМ, КАК БЕРЕЗКА! МОЖНО ЛИ ВЕРИТЬ?**

ДМИТРИЙ ШТЕЙН

**В определенной степени это дельный совет. Когда организм начинает нуждаться в "жировой энергии", жир покидает насиженные места, попадая в кровь в виде свободных жирных кислот. И чем лучше кровоснабжение в данном конкретном месте, тем скорее оно избавится от жира. Живот — место довольно прохладное. Поэтому и кровь там двигается медленно. Пояс для похудения борется с этим неприятным обстоятельством, повышая температуру в районе живота, в результате чего твое тело начинает с большей охотой потреблять жировые кислоты, скопленные в районе талии. Вот, собственно, и весь секрет.**

**Я играю в волейбол, но после занятий в тренажерном зале все мои игровые качества на 1–2 дня резко снижаются. Как совместить 2–3 тренировки в неделю по волейболу с тренажерным залом?**

ИГОРЬ

Подобный упадок сил после зала может быть следствием двух промахов. Первое — ты выполняешь слишком большое количество многоповторных подходов и даже, возможно, практикуешь культуристический сплит, который не соответствует задачам спортивного тренинга. Второе — ты недостаточно времени уделяешь развитию ОФП. Исправишь и то и другое — все изменится!

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

**В одном из номеров было показано, как тренироваться, приседая с девушкой на плечах. Существует ли похожая тренировка, но только чтобы в качестве нагрузки выступал мой малыш и чтобы было обоим весело?**

АРТУР ТАПАКОВ

Ирина Роднина при подготовке к очередной Олимпиаде приседала по 100 раз с ребенком на руках. Однако есть у меня одно серьезное возражение на этот счет. Дело в том, что линейное увеличение нагрузки (то есть веса постоянно растущего ребенка) не является надежным методом повышения спортивных показателей. Попробуй, к примеру, выполнять подтягивания, используя ребенка в качестве дополнительного отягощения. Но не более 3–4 раз в неделю. В остальные дни подтягивайся без ребенка, снижая нагрузку.

**Хотел включить в программу занятий приседания со штангой. Но подвижности плечевого сустава не хватает, чтобы положить гриф на трапециевидные мышцы: он застревает на седьмом позвонке, причиняя при этом боль. Что делать?**

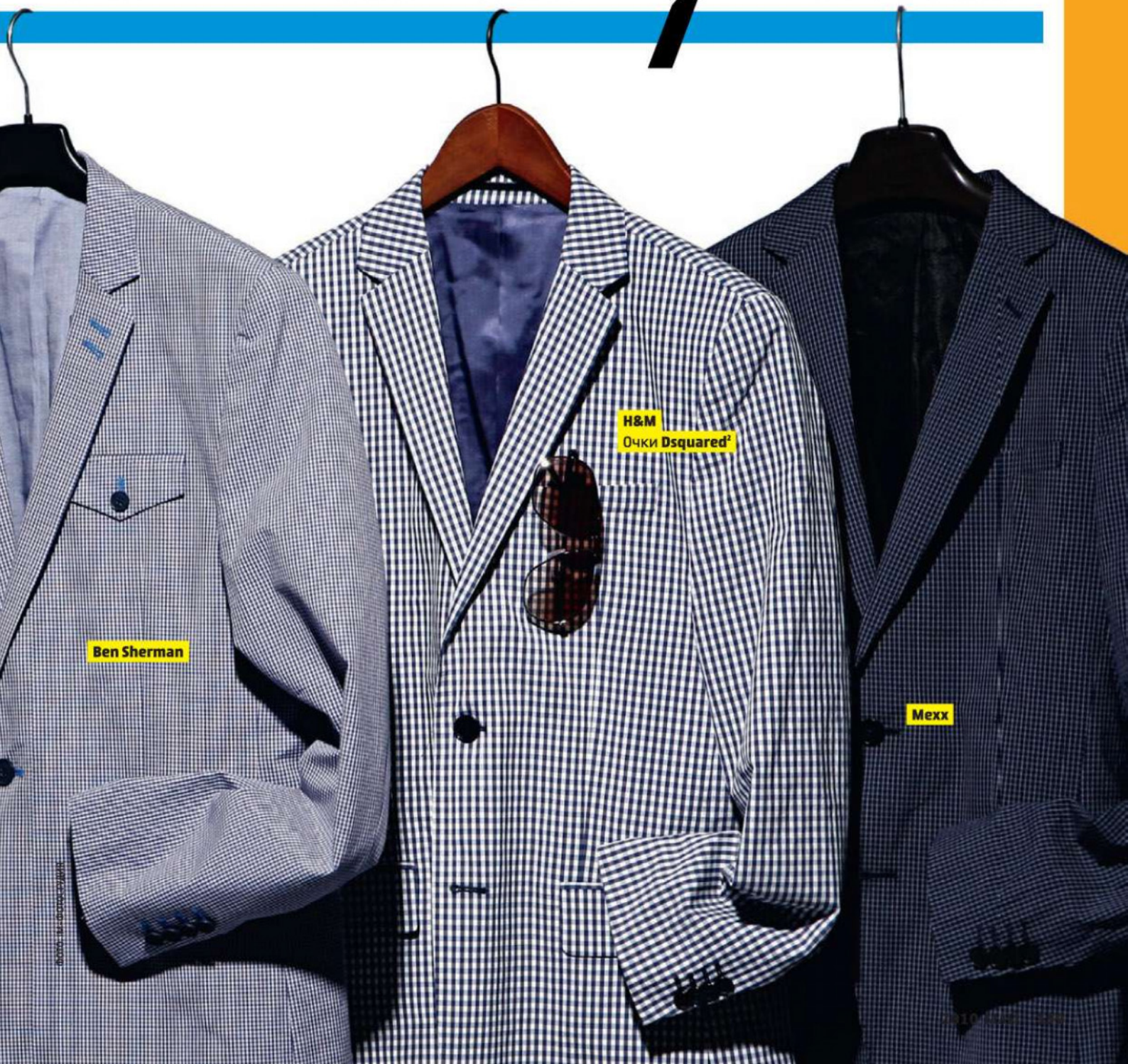
A. R.

В данном вопросе я полностью солидарен с Павлом Цацулиным, автором книги Power to people!: "Если перед тем или иным силовым упражнением тебе приходится растягиваться, значит, ты просто к нему не готов!" Выбери вариант приседаний попроще. Например, сплит-присед с гантелями или со штангой на груди. Или освой приседания Зерхера, в которых штанга помещается не на спину, а на локтевые сгибы — так будет намного удобнее.

05.2010

# Guide T

# o Style



Рубашка **[illegible]**
Кардиган **Lacoste**
Брюки на кулиске
**John Varvatos U.S.A.**

Поло **LAB. Pal Zileri**
Рубашка **Christian Dior**
Платок и галстук **Bally**
Куртка **Mabrun**
Джинсы **Timberland**
Ремень **Henry Beguelin**
Шляпа, перчатки **Lanvin**
Сумка **Louis Vuitton**
Велосипед **Pace** (pg-bikes.ru), колеса 26", 144 спицы, спортивный руль, прогулочное седло, педали BMX

Свитер **Trussardi Jeans**
Ветровка **Max Chernitsov**
Джинсы **Chevignon**
Кроссовки **Bally**
Аксессуары **H&M**
Велосипед **Pace**

Фотограф: **Максим Балакин**
Директор отдела моды: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды: **Юлия Трушля**
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Александр Ардашев** (агентство Modus Vivendis)

# Наш рулевой

**СТИЛИСТЫ ВСЕГО МИРА УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СЕЙЧАС В МОДЕ КРАСНЫЙ ЦВЕТ. МЫ НЕ ОТРИЦАЕМ ЭТОГО, ПРОСТО СОВЕТУЕМ НЕ ПЕРЕБОРЩИТЬ. ОДНОГО-ДВУХ КРАСНЫХ ШТРИХОВ БУДЕТ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ РУЛИТЬ ПО ЖИЗНИ БОДРЫМ И СТИЛЬНЫМ.**

Рубашка **Matinique**
Костюм **Sartorio**
Галстук **Prada**
Сумка **Dr.Koffer**
Велосипед **Pace**

Футболка **Emporio Armani**
Пиджак **HUGO**
Брюки, эластичный
ремень **Gucci**
Кеды **Dior Homme**

Пальто с коротким рукавом, свитер, брюки **Yves Saint Laurent**
Козырек **Lanvin**

Футболка **Mexx**
Худи **Gant**
Ветровка **Nike Sportswear**
Джинсы **H&M**
Ремень **Henry Beguelin**
Кроссовки **Zegna Sport**
Очки **Bikkembergs**
Велосипед **Hy-Black,**
гибридный, с электромотором,
скорость до 40 км/ч,
заряд батареи на 40–100 км

Поло **Dolce & Gabbana**
Куртка **Strellson Sportswear**
Джинсы **Levi's Engineered**
Очки **Ferrari**
Сумка **Furla Uomo**
Велосипед **Hy-Black**

Футболка **Pepe Jeans**
Ветровка **UNIQLO**
Джинсы **Sisley**
Ремень **Diesel**
Кроссовки **Lanvin**
Сумка **Nike Sportswear**
Очки **Montblanc**
Велосипед **Hy-Black**

Кожаная куртка без рукавов **HUGO**
Шерстяной свитер **Burberry Prorsum**
Джинсы **RAF by Raf Simons**
Ботинки **Lanvin**

Поло, кожаная куртка-бомбер, брюки, ремень **Bottega Veneta**
Плетеные полуботинки из джута с задниками из крокодила **Salvatore Ferragamo**

Футболка **Matinique**
Футболка **Max Chernitsov**
Джинсовая куртка **BOSS Orange**
Джинсы **Pepe Jeans**
Ремень **Henry Beguelin**
Очки **Montblanc**
Велосипед **Hy-Black**

Поло **Lacoste**
Ветровка **Fullcircle**
Джинсы **Mexx**
Кроссовки **Nike**
Очки **Chrome Hearts**
Велосипед **Pace**

# Все средства

**МИР СОСТОИТ ИЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ. ВОТ ХОТЯ БЫ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ: У НЕЕ ВЫРАСТАЕТ МЯГКАЯ ГРУДЬ, У ТЕБЯ — ЖЕСТКАЯ ЩЕТИНА. КАК С ЭТИМ ЖИТЬ? МУЖЧИНУ ОТ МАЛЬЧИКА ОТЛИЧАЕТ УМЕНИЕ ОБХОДИТЬСЯ И С ЖЕНСКОЙ ГРУДЬЮ, И СО ЩЕТИНОЙ. СРЕДСТВ, ОБЛЕГЧАЮЩИХ ПРОЦЕСС БРИТЬЯ, МНОГО, А ОСНОВНАЯ ИХ ЦЕЛЬ ОДНА — КАК СЛЕДУЕТ НАМЫЛИТЬ КОЖУ И СОХРАНИТЬ В НЕЙ ВЛАГУ, СМЯГЧИВ УПРУГОСТЬ ВОЛОСКОВ.**

ПЕНА ДЛЯ БРИТЬЯ
Оценят те, у кого на счету каждая минута. Все средства в аэрозольной упаковке не требуют применения помазка, имеют дозирующий носик и сокращают время бритья за счет выхода уже готовой густой пены.
КРЕМ ДЛЯ БРИТЬЯ
Выбирают те, для кого бритье — особый ритуал. У таких людей есть и все сопутствующие аксессуары: помазок из барсучьей шерсти, чаша для бритья и, возможно, опасная бритва. Крем в чаше смешивают с водой, но не взбалтывают, а, вращая помазком в одном направлении, взбивают до плотной пены. Потом наносят на лицо ровным слоем, в то же время мягко массируя кожу помазком. Это как кофе: вручную зерна помолоть, а потом в турке сварить — совсем другие ощущения, чем от пары ложек растворимой бурды.
Cellmen Wash N' Shave
Dior Homme Dermo System
GivenchyMan
Melvita Pour Homme
Geo F.Trumper Coconut Oil
Biotherm Homme
Annayake
Lancome Men
John Varvatos Skin
L'Occitane En Provence

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

# хороши

## ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ

Предпочитают парни с рациональным подходом к жизни. Из баллончиков выдавливается густой гель, который легко распределяется ладонями по лицу. Достаточно нескольких движений — и он трансформируется в пушистую, стойкую и легкую пену, увеличиваясь в объеме в 4-5 раз. Эта пена одинаково хорошо ложится и на влажную, и на сухую кожу.

# Весенний призыв

**В ВОЗДУХЕ УЖЕ ВОВСЮ НОСЯТСЯ НОВЫЕ БУДОРАЖАЩИЕ АРОМАТЫ. ТОТ, КОТОРЫЙ ВЫБЕРЕШЬ ТЫ, НЕ ДОЛЖЕН ВНОСИТЬ ДИССОНАНСА В ЭТУ ГАММУ. ВЫБИРАЙ ЛЕГКИЕ, СВЕЖИЕ ПАРФЮМЫ. ТАКИЕ, КАК ЭТИ.**

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

# ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

## Прототип “Трактор”

В нашей стране нет дорог для приличных болидов, зато у нас строят машины, которым дороги не нужны в принципе. Перед тобой собранный вручную в гараже монстр, задача которого — побеждать в соревнованиях по джип-триалу.

**Постройка** Работа над “Трактором” заняла два года. Первое время он выглядел иначе. Авторы конструкции этого монстра, члены сборной России по джип-триалу Дмитрий и Сергей, раньше ездили на Nissan Patrol и использовали эту машину как донора для постройки первой версии “Трактора”. Поездив какое-то время с деталями кабины, подвески и мотором от Patrol, они решили сделать полностью уникальную конструкцию и отогнали “Трактор” под Тулу конструктору оффроуд-техники Сергею Аришину, который к лету 2009 года довел машину до ее нынешнего вида.

**Лебедка** Спереди на “Тракторе” стоит лебедка WARN 16.5ti, создающая усилие до 7,5 т. Длина троса — 27 м, диаметр — 11 мм. Сзади — лебедка на 4 т.

**Мотор** Двигатель GM Big Block V8 RAM JET 502 с рабочим объемом 8,2 л выдает 500 л. с. и 786 Нм крутящего момента. Это не самый большой мотор, но один из самых крупных, который можно купить в собранном виде с впрыском.

**Стойки** Гидравлические стойки подвески обеспечивают ход примерно 1,5 м и позволяют принудительно изменять высоту и крен кузова. “Трактор” поднимается над землей так, что под ним можно ходить.

**Коробка передач** Четырехступенчатый автомат 4L80E, как и мотор, выпущен General Motors, поэтому он идеально подходил. Коробка передач 4L80E впервые появилась в начале 90-х, она ставится на тяжелые пикапы Chevrolet/GMC. Также на "Тракторе" установлена раздаточная коробка Atlas 4SP с четырьмя передаточными соотношениями (до 1:10) и возможностью подключения любого из мостов.

**Мосты** Для машины были выбраны портальные передние (управляемые) мосты от Mercedes Unimog U1300. Поворачивать могут как передние, так и задние колеса. Мосты этого грузовика грузоподъемностью 4,5 т рассчитаны на большие нагрузки, кроме того, их конструкция обеспечивает самый большой угол поворота колес (среди стандартных мостов). Бортовые редукторы увеличивают клиренс и снижают нагрузку на полуоси.

**Резина** Передняя и задняя точки этой машины — ее колеса, так что, каким бы крутым ни был подъем, "Трактор" сможет его преодолеть. Колеса можно "закинуть" на вертикальную ступеньку высотой с полтора колеса. Если перед машиной отвесная полутораметровая стена, опытный водитель возьмет и ее. Для прохождения трасс джип-триала "Трактор" обувают в шины Interco Irok 21/49-20LT диаметром 49 дюймов. По грязи лучше ехать на 54-дюймовых Interco TSL Bogger 19.5/54-20LT. Давление в шинах должно быть примерно 0,6 атмосферы. Облегчает подкачку компрессор с ресивером. Чтобы шины не разбортировались при маленьком давлении, установлены бедлоки — устройства, жестко крепящие шину к диску.

**Срок службы** Очень зависит от режима эксплуатации и ухода, но, как правило, подобная машина с различными модернизациями живет 5-10 лет. Работы над ней не прекращаются никогда. В ближайших планах владельцев "Трактора" — поставить стекла и печку в салон, а то поездки в 20-градусный мороз получаются совсем уж экстремальными. Также на повестке дня переделка схемы заднего рулевого управления и подготовка машины к преодолению глубоких (по крышу, до 2 м) бродов. Возможно, "Трактор" получится зарегистрировать, и тогда он сможет передвигаться по дорогам сам (максимальная скорость — 40 км/ч), пока же на соревнования машина приезжает на прицепе.

**Безопасность** Четырехточечные ремни и изготовленный с запасом прочности по всем требованиям регламента джип-триала каркас.

**Конструкция** Создавалась с нуля, только некоторые решения были подсмотрены у американцев. Предварительная компоновка и трехмерные рисунки делались в программе Solidworks.

**Габариты** По меркам триала "Трактор" — машина большая (ширина 2,5 м), и это становится проблемой при прохождении тесных секций на соревнованиях, так как высок риск уронить вешку, обозначающую край трассы. ■

# ДВА В ОДНОМ

**Уникальное предложение: два теста Land Cruiser Prado по цене одного. Колонка слева — для тех, кто любит эту машину за верность традициям и честное железо. Колонка справа — текст для тех, кто даже по уши в бездорожье не представляет жизнь без электронных игрушек.**

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

## ОБЗОР

Мужик, это все тот же "крузак"! Сел повыше, в "капитанской" позиции, — и все под контролем. По бокам — огромные лопухи зеркал, в салоне, кроме обычного, второе сферическое зеркало, чтобы следить за детьми или кто там у тебя занимает два задних ряда сидений.

У тебя есть камера в телефоне? Пора завести и в машине! Да лучше не одну, а сразу четыре. Если у человека нет глаз на затылке, то у Prado они есть даже на ушах: камеры на решетке радиатора, под зеркалами и на крышке багажника избавят от необходимости крутить головой и обливаться потом на тесной парковке.

## КОНСТРУКЦИЯ

Джип должен быть рамным, и точка. Prado, слава богу, не пошел по стопам других и остался верен традиции. Старая добрая рама хорошо гасит вибрацию и выдерживает огромные нагрузки на бездорожье. Поражает диапазон хода колес — машина проплывает над ямами, где, казалось бы, обязана лечь на пузо.

У Prado есть "система AVS": датчики отслеживают все, что происходит, меняя характеристики подвески для каждого колеса. Клевков и наклонов меньше, а управляемость точнее. В порядке и безопасность: на ледяной трассе Prado упорно держался на траектории, хотя другой бы давно уже летел в кювет задом наперед.

## ПРОХОДИМОСТЬ

Правильно поговорка звучит так: "слабый в гору не пойдет". Prado — не слабый. Угол въезда — 32°, угол съезда — 25°. Брод глубиной до 70 см тоже не проблема. Ну и, конечно, тут есть блокировки дифференциалов и понижающий ряд — два кита, на которых стоит вся внедорожная религия.

Ездить по грязи не сложнее, чем в компьютерной игре: выбери один из четырех режимов ("Песок", "Скалы" и т.д.), остальное сделает машина. При спуске и подъеме ты только рулишь: тормозит и газует она сама. На мониторе видно и дорогу, и обозначение того, где проляжет твоя колея. Проехать брод по бревнам будет легче!

В фильме "Суррогаты", если кто не видел, люди заменили себя роботами с идеальной внешностью, а сами, небритые и заплывшие, лежат в креслах, подключенных к электронике. Они видят, чувствуют и слышат реальность через своих двойников, которые работают, тусуются и спят с такими же идеальными женщинами. В Toyota Land Cruiser Prado я почувствовал себя примерно таким же счастливым болваном, и хотя электронику отключить можно, делать этого не хочется.

Ты садишься в широкое кожаное кресло со всеми регулировками, нажимаешь кнопку запуска и принимаешь управление этим 2-тонным роботом, который все умеет лучше тебя.

В данном случае я не против такого прогресса, в конце концов, он полезен с точки зрения безопасности. А вот что действительно может не понравиться, так это межсервисные интервалы: возить на ТО этого терминатора нужно часто (каждые 10 000 км). Зато можно надеяться, что под таким тщательным надзором вся эта электроника прослужит дольше и не запятнает сложившийся за годы истории Land Cruiser имидж неубиваемой машины.

# МЫ ИЗ БУДУЩЕГО

**Citroen DS3 — это выстрел из трех стволов. Первый лупит в сердце поклонников марки и напоминает о временах ее расцвета, второй — пробивает новую нишу на рынке (отныне все модели с приставкой "DS" будут самыми крутыми в линейке Citroen), и, наконец, третий норовит поразить короля класса маленьких престижных машин — MINI.**

С первым зарядом все понятно: с 1955 по 1976 год модель DS (по-французски читается как "богиня") была одним из самых заметных автомобилей в мире. Именно на ней улетал в небо Фантомас. Это была машина из будущего: например, можно было регулировать высоту кузова, а фары крутились вместе с рулем. В общем, так высоко Citroen не прыгал еще никогда, и желание напомнить о том триумфе понять можно.

Второй заряд интереснее тем, кто живет настоящим. Мы привыкли, что модели Citroen имеют приставку "С": C3, C4, C5 и т.д. Так вот, отныне параллельно, но выше будет развиваться ветка DS: вслед за DS3 через год появится DS4, а потом и DS5 — машины более премиальные (читай: лучше, круче и дороже).

Ну а третий залп — это уже совсем наши дни: одна конкретная машина (DS3) очень хочет повторить успех другой — MINI. Вот давай и прикинем, какие у кого козыри.

Как боксер перед матчем, DS сначала атакует словами. Все знают, что MINI в дизайне и философии крепко стоит одной ногой в прошлом: круглые фары, огромный спидометр, линия крыши — все это отголоски первых MINI из середины прошлого века. DS3 же уже в рекламе заявляет, что он — "антиретро", мол, в нем из прошлого только имя, остальное — будущее. Но это все слова: будущее, прошлое — важнее, что машина может на дороге сейчас и здесь.

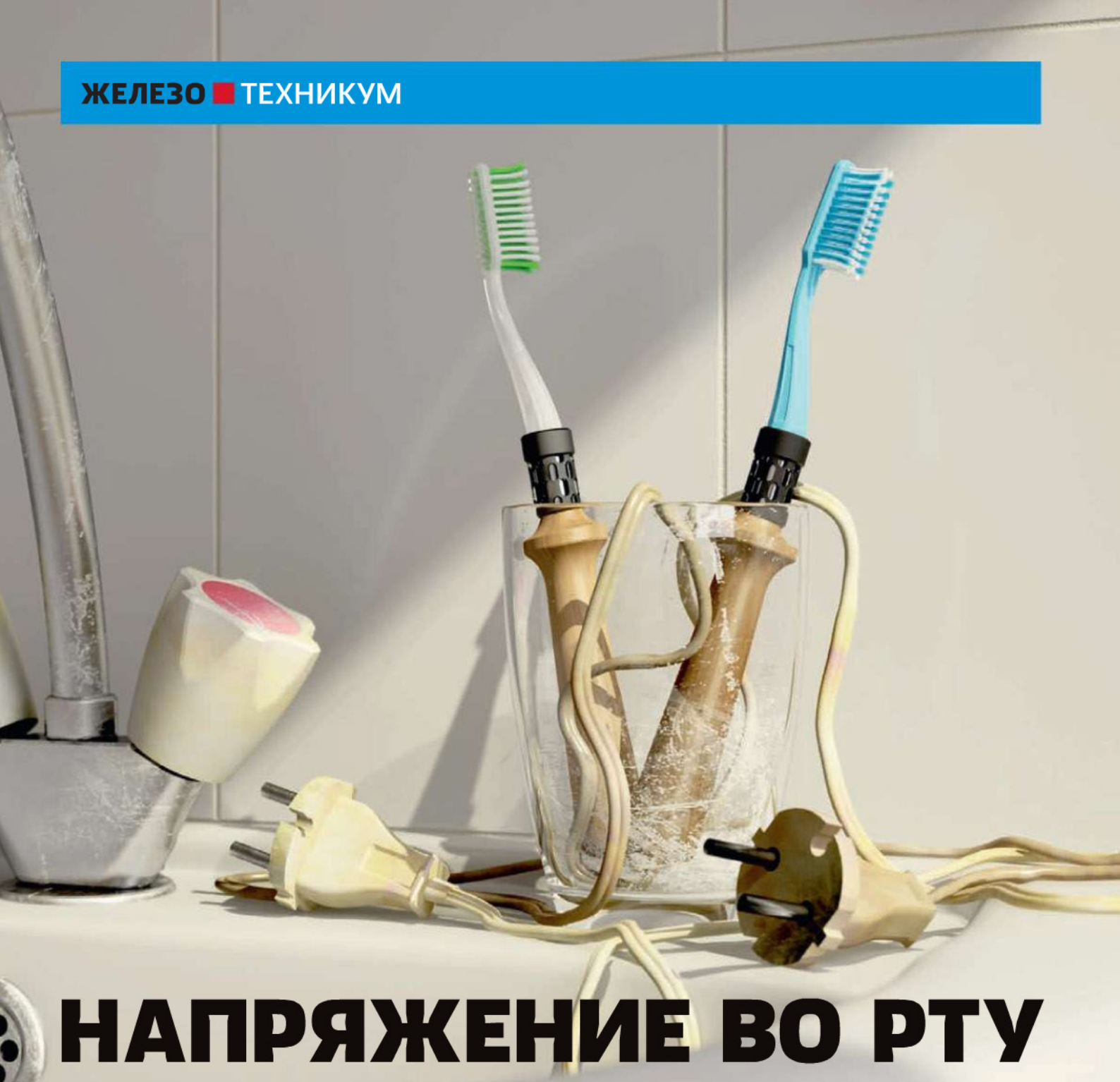
Забавно, что моторы у DS3 и MINI одни и те же — BMW и PSA (Peugeot-Citroen) делают их совместно. Это 1,4 (95 л. с.), 1,6 (120 л. с.) и турбированный 1,6, который у DS3 выдает 150 л. с., а у MINI — 175 л. с. Автомат идет только со 120-сильным мотором. Я же поездил на самой мощной версии с механикой.

Начну с КПП. Еще недавно ситроены грешили ватностью переключений, теперь это в прошлом — рычаг движется очень четко. Добавляет удовольствия и выверенное усилие на педали сцепления: она именно такая, чтобы можно было и машину чувствовать, и не слишком уставать. На этот же эффект работает руль: если сравнивать со среднестатистической малолитражкой, тут баранка крутится тяжелее, но связи с машиной это определенно добавляет.

На брусчатке и на загородной дороге подвеска упруго отрабатывала изъяны покрытий — комфорт приличный. Правда, хромает шумоизоляция — песок в колесных арках слышно очень четко. Еще минус — тесноватое и темное (из-за огромных средних стоек) заднее сиденье, за которым, впрочем, уместился приличный для такой крохи багажник (285 л).

В целом впечатление от машины позитивное. Наверное, она не так идеальна в управлении, как MINI. Конечно, не так престижна. Но зато DS3 и бесспорно дешевле — от 640 000 руб. (против 765 000 за самый простой MINI).

Есть у маленького Citroen и еще одно преимущество — бесконечное количество вариантов: разные дизайны ключей, практически любые цвета оформления салона, крыши в горох и под зебру (я не шучу). Короче, машинка занятная, присмотреться стоит. ■



# НАПРЯЖЕНИЕ ВО РТУ

**Чтобы утвердиться в звании самого оперативного журнала в мире, через 71 год после изобретения электрической зубной щетки мы решили разобраться — что это такое.**

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЯ ФРОЛОВА
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Мы свели в одном месте 32 зуба, 6 электрических щеток и 1 стоматолога. Щетки жужжали, зубы чистились, стоматолог давал советы, мы записывали. Результатом такого сложного процесса стала эта инструкция по выбору идеальной щетки. Читай и решай, что засовывать себе в рот по два раза в день.

## ЧТО

● **Механическая электрическая зубная щетка** Твое дело — просто наводить ее рабочую поверхность на каждый зуб по очереди, остальное сделают возвратно-вращательные и пульсирующие движения насадки. Все это чем-то похоже на автомойку, где щетки двигаются вокруг объекта очищения по заданной программе. Не покупай щетки, которые способны только на один тип движений. Сотрудники департамента

стоматологии Университета Манчестера изучили заболевания зубов у людей, пользующихся разными щетками, и пришли к выводу, что только электрические модели, способные одновременно двигаться в разных плоскостях (вращаться и вибрировать, например), превосходят обычные щетки.

- **Звуковые зубные щетки** Насадка может не двигаться вообще — всю работу делают щетинки, на каждую из которых передается вибрация. Вода от вибрации бурлит, как в водопаде, наполняется множеством воздушных пузырьков, вся эта движуха и удаляет то, что положено удалять во время чистки зубов. Отчасти это напоминает принцип орального ирригатора, о нем — ниже.
- **Ультразвуковая электрическая зубная щетка** Десятки тысяч колебаний (частота выше, чем у звуковых аналогов) создают ультразвук, который размягчает зубной налет с живущими в нем бактериями и выметает его изо рта без лишнего абразивного воздействия. Стоматологи рекомендуют.
- **Интердентальная электрическая зубная щетка** Технологичная альтернатива деревянным зубочисткам. Миниатюрные ершики проберутся и между зубами, и в углубления в коренных. Но необходимости в обычной щетке не отменяет.
- **Оральный ирригатор** Прибор с волнующим названием направит струю жидкости в микрозазоры между зубами и около десны, удалив остатки пищи. Правда, процесс хлопотный: нужна продезинфицированная вода, а лучше стоматологический раствор.
- **Универсальные комбайны** среди зубных щеток тоже не редкость, поэтому ты легко можешь встретить электрическую щетку с функцией ирригатора или модель, соединяющую механическую и ультразвуковую чистку.

## ЗАЧЕМ

Качественная щетка чистит зубы именно так, как советуют стоматологи. Встроенный таймер отсчитывает за тебя оптимальные для процедуры 2 минуты, пульсация и вибрация не дают схалтурить или, наоборот, в порыве излишнего усердия стереть эмаль. Кариес у владельцев таких щеток возникает на 7% реже, а заболевания десен — на 17% реже, чем у пользователей обычных "палочек". Инна Бобовникова, врач-гигиенист клиники US Dental Care, уточняет, от каких проблем предохраняют электрические щетки.

- **Налет и камни** Налет — это бесцветный слой бактерий, который постоянно формируется на зубах. Когда налет минерализуется и затвердевает, он превращается в зубной камень.
- **Интердентальный кариес зубов** Разрушение эмали и дентина в местах соприкосновения зубов и на границе зуба и десны. Виновники — бактерии, которые скапливаются на поверхности зуба, поглощают сахар из пищи и выделяют кислоту. Без рентгеновских снимков диагностировать такой кариес довольно сложно.
- **Гингивит** Воспаление десен, которое провоцируют выделяемые бактериями токсины. Среди симптомов — отечность и ярко-красный цвет десны, кровоточивость, остаточный неприятный запах изо рта после чистки зубов.
- **Пародонтит** Прямое следствие запущенного гингивита. Если токсины проникают еще глубже, воспаляются связки и даже костные структуры. Среди симптомов на ранних стадиях — чувствительность зубов, ощущение пульсации и уплотнения в деснах; тяжелые случаи характеризуются разрушением корней и выпадением зубов.

## НАПРИМЕР

**ORAL-B TRIUMPH**

В коробке тебя ждет щетка, док-станция с отсеком для хранения насадок и две головки, в том числе — насадка ProWhite, обещающая пользователю отбеливание зубов до голливудского уровня за 21 день.
Специальная конструкция основной головки позволяет отказаться от использования зубной нити. Форма щетинистой поверхности — круглая, что удобно, когда чистишь каждый зуб в отдельности (щетина накрывает его, не задевая соседние). Если ты слишком сильно давишь на зубы, счетчик давления отключит пульсацию (40 000 движений в минуту по ходу щетинок), оставив "всего лишь" 8800 вращательных движений. Если щеткой пользуешься не ты один, просто поставь свою насадку, и спрятанный в ней микрочип сам выставит твой режим чистки и подскажет, не истерлись ли щетинки. Oral-B Triumph удобна в поездках: ручка щетки хоть и тяжеловата, зато скрывает емкую батарею, которой хватит на две недели (если чистить зубы утром и вечером по 2 минуты). Кстати, о минутах — встроенный таймер вибрацией проинформирует, что щетку изо рта уже можно вынимать.
Около 5500 руб.
www.oral-b.ru

# 2 СОВЕТА ОТ СТОМАТОЛОГА

**Скорее всего, ты поленишься читать инструкцию. Запомни хотя бы два факта.**

1. Электрическая щетка чистит сама. Давить на нее или тереть ею зубы дополнительно к ее собственным движениям бессмысленно и даже вредно.

2. Чисти десны так же, как и зубы, с обеих сторон. Их, конечно, не отбелишь, но массаж и ежедневное отдельное от зубов очищение им не помешают.

**PHILIPS HX6982/10**

Вершина эволюции звуковых щеток. Тут также есть встроенный таймер, разные режимы и две насадки. Головка с щетиной у Philips не круглая, а продолговатая, так что щетка и больше похожа на своих пластмассовых предков. Насадки, идущие в комплекте, отличаются друг от друга не функцией, а размером: одна — для более интенсивного воздействия, вторая — для деликатной чистки (непривычным лучше с нее и начать). Процедура MaxCare чистит зубы и массирует десны целых 3 минуты, а потоки жидкости, создаваемые 31 000 колебаний в минуту, не оставят шансов зубному налету. Правда, по умолчанию щетка включается в стандартном режиме, рассчитанном на 2 минуты. Щеткой Philips пора обзавестись, если от мизофобии — боязни грязи — тебя отделяет один шаг. После каждого использования ее насадки 10 минут автоматически дезинфицируются ультрафиолетом прямо в своем футляре. Около 4700 руб.
www.philips.ru

**ULTRASONEX SU-700**

Если на приеме у стоматолога выяснится, что у тебя чувствительные зубы, выбирай щетку Ultrasonex SU-700. Она одна из немногих, где механические режимы в 9000 или 18 000 оборотов можно полностью отключить, оставив щадящий ультразвук без какого-либо абразивного воздействия. Такой режим требует мало (с горошину) пасты и много воды. Фишка в том, что ультразвук будет чистить этой самой водой, создавая в ней маленькие пузырьки. Кроме того, колебания на частоте 16 МГц действуют на бактерии, как осиновый кол на вампира. Чистка проникает на глубину 4 мм под десну, и от налета, вызывающего гингивит, не остается и следа. Одна беда — прямоугольная насадка довольно большая и не слишком маневренная. Зато есть компактная зарядка для путешествий, которую не страшно потерять — дома будет ждать основная. Около 4000 руб.
www.saltoninc.com

**PARO IN-BETWEEN**

Если у тебя брекеты, Paro In-Between — штука незаменимая. Вместо привычной щетки у нее набор разнокалиберных ершиков и ворсистая палочка, которые, вращаясь, быстрее вычистят налет и остатки еды из-под элементов брекет-системы. Эта интердентальная зубная щетка работает на сравнительно небольшой скорости (10 000 оборотов в минуту) и позволяет легко пробираться в том числе и в щели между зубами. Впрочем, там, где зубы стоят ровно и плотно, зубную нить она не заменит. Paro In-Between пригодится и обладателям мостов или имплантов. Один минус — батарейка вместо аккумулятора. Около 1500 руб.
www.paro.com

**WATERPIK WP-360**

Если в чемодане места больше, чем только для электрической зубной щетки, вместо маленькой коробочки с зубной нитью можно захватить с собой в путешествие компактный ирригатор Waterpik WP-360. В его ручку помещается 150 мл жидкости (воды или специального состава), которая подается с низким или высоким давлением. Правда, зарядки аккумулятора хватит чуть меньше чем на неделю — выбирай короткие вояжи. Около 2500 руб.
www.waterpik.com ■

# СРОЧНО В ПЕЧАТЬ!

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИДЕИ, ВОПЛОТИТЕ ИХ С HP PHOTOSMART PREMIUM. ЭТОТ ПРИНТЕР ДЕЛАЕТ ПРОЦЕСС ПЕЧАТИ БОЛЕЕ ЛЕГКИМ, ЧЕМ КОГДА БЫ ТО НИ БЫЛО.

***Главная новость*** — это, конечно, технология TouchSmart. Благодаря ей даже не нужно уметь пользоваться компьютером — все управление принтером вынесено на его собственный тачскрин, там же можно сделать коллаж или применить какой-нибудь из имеющихся шаблонов. Ну а такие вещи, как коррекция красных глаз, настройка освещенности и цветовой гаммы, могут вообще быть сделаны автоматически. Короче, даже ребенок справится. Но это еще не все.

***Вторая новость*** — HP Smart Web Printing. Это приложение экономит чернила, позволяя печатать отдельные части документов из Интернет и совмещать несколько веб-страниц на одном листе. И наконец, для печати теперь не обязательно подходить к принтеру — все можно передать по Wi-Fi и Bluetooth. Так что, если летом намечаются интересные поездки, пора купить HP Photosmart Premium, чтобы воспоминания о них отпечатались не только в памяти, но и на фотобумаге.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

# ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

## Lenovo ThinkPad Edge

Имя "ThinkPad" известно с 1992 года. Сначала оно сочеталось с фамилией "IBM", но в 2005 году бренд был куплен Lenovo. Кстати, только ноутбуки ThinkPad можно брать с собой в космос астронавтам НАСА. Консервативные компьютеры заслужили это своей надежностью. В 2010 году было решено смягчить консерватизм. ThinkPad Edge — не только черные и серебристые, но и красные корпуса. И еще: это первые ThinkPad на базе процессоров AMD, а не Intel. К счастью, надежности меньше не стало: водонепроницаемая "клава", защита жесткого диска, датчик отпечатков пальцев. От 23 700 руб.

● **lenovo.com/ru**

## Sony Bloggie

Камера Bloggie умеет снимать одновременно все вокруг. На объектив надевается выпуклая линза, камера кладется на стол этой линзой вверх, и пожалуйста, идет панорамная запись всего происходящего в комнате. Чтобы потом обработать это видео, в комплекте есть специальная программа: на экране ты можешь как бы поворачивать головой внутри ролика и чувствовать, что находишься в центре событий, выбирая нужный ракурс. Разрешение видео — Full HD 1920x1080/30p, фото — 5 Мп. 8990 руб.

● **sony.ru**

### LG GX200

Если ты не технофрик и хочешь, чтобы твой телефон просто звонил, а не пытался принимать сигналы от спутников и выходить на связь с жителями других галактик, LG GX200 — для тебя. Он вряд ли может претендовать на звание самого красивого аппарата на рынке, зато сделан добротно и удобно. Никаких тачскринов — только старые добрые кнопки. В классическом корпусе нашлось место для двух сим-карт. Если ты разрываешься между домом и работой (или женой и любовницей, например), эта возможность тебе пригодится. 3990 руб.

● **lge.com**

### Braun Multiquick MR 730

Это блендер с тяжелой судьбой. Спецы из Braun в своих лабораториях провели над ним более ста бесчеловечных опытов: замораживали до -20, нагревали до +80, кидали с 80 м и заставляли крошить чуть ли не камни. Multiquick MR 730 все это вынес, и теперь для него обычные кухонные задачи — детский лепет. Он готов измельчать даже замороженное мясо и пармезан. В комплекте металлическая насадка особой антиразбрызгивающей формы и чаша-измельчитель. 3245 руб.

● **braun.ru**

### Philips GC4490

Некоторые уверены, что назвать утюг мужским оружием можно, только если он лежит на животе должника. Мы другого мнения: мужской утюг должен уметь всего одну вещь — гладить костюм прямо на вешалке, чтобы не отнимать твое драгоценное время и не портить твой безупречный имидж. Philips GC4490 заряжен такой мощностью (2400 Вт), что разгладит, наверное, даже тулуп, тем более что паровой удар тут — 100 г в минуту, а это очень много. 4350 руб.

● **philips.ru**

## ХОЧУ ОБОРУДОВАТЬ ДОМА СТУДИЮ ЗВУКОЗАПИСИ, ПОСОВЕТУЙТЕ, КАКУЮ ВЫБРАТЬ АППАРАТУРУ. ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОДЕШЕВЛЕ, НО ЧТОБЫ КАЧЕСТВО БЫЛО ХОРОШИМ.

АСС

**АЛЕКСЕЙ БЕЛОВ, САУНДПРОДЮСЕР ЗВУКОЗАПИСЫВАЮЩЕЙ КОМПАНИИ "САУНДСЕРВИС":**

Для начала тебе нужен компьютер с профессиональной звуковой картой (минимум "М-аудио")! Затем — микрофон, тоже из профессиональной серии, а не для караоке. Подойдет и конденсаторный, но лучше — ламповый, например, австралийского бренда RODE. Далее необходимо будет установить музыкальное хост-приложение. Рекомендую использовать лицензионный Cubase. Но самое главное — музыкальный вкус и желание достичь хорошего результата.

**Я хочу подобрать коммуникатор. Камера и GPS не нужны. Что посоветуете?**

РОМАН

**ЛЕОНИД МОЛВИНСКИХ, РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА MOBI.RU:**

Советую тебе HTC HD2. Он же HTC T8585 HD2. Экран исполинских размеров: диагональ 4,3 дюйма, просторнее просто не бывает. По качеству картинки — это лучший экран из всех, что я когда-либо видел в коммуникаторах: картинка четкая, контрастная, цвета сочные. Сенсор у него емкостный, с поддержкой мультитач: читай — как у iPhone, что для устройств под управлением Windows Mobile большая редкость.

С процессором также полный порядок. Гигагерцовый монстр семейства Snapdragon от Qualcomm позволяет без тормозов крутить неконвертированное видео, в том числе и DVD-рипы. Требовательная к железу графическая оболочка HTC Sense тоже работает шустро. Телефон стоит чуть меньше 30 000 руб. Не забудь купить к нему штаны с карманами пошире, HTC HD2 больше, чем ты можешь себе представить.

**Мне очень нравится идея Skype, но категорически не устраивает качество картинки. Ожидаются ли какие-то сдвиги в этом направлении в ближайшее время?**

ИГОРЕК

**АНТОН ИВАНОВ, ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР MEN'S HEALTH:**

На выставке CES в Лас-Вегасе в этом году объявили, что теперь можно общаться по Skype и в режиме HD Ready. Последняя версия Skype (4.2 Beta) поддерживает разрешение 1280x720 пикселей, до 30 кадров в секунду. Так что теперь ты сможешь лучше видеть своих далеких друзей. Правда, учти, что для этого придется обновить свою технику: HD-веб-камера, ПК с двухъядерным процессором на 1,8 ГГц, ну и, естественно, быстрый интернет. Нелишним будет прикупить и специально сделанные под интернет-общение наушники, например, Freetalk Everyman.

Еще из интересных новостей можно отметить, что LG и Panasonic будут выпускать телевизоры с поддержкой Skype, по которым тоже можно будет "звонить" друзьям.

## ОТКРЫТЫЙ КЛАСС

У нового купе-кабриолета Lexus IS 250C помимо привлекательного внешнего вида в активе еще и несколько цифр. Например, 20 секунд — столько нужно складной металлической крыше, чтобы трансформировать купе в кабриолет (что является одним из самых высоких показателей в мире). Над скоростью и плавностью сноса крыши работают целых 15 электродвигателей и 37 датчиков. До максимальных 210 км/ч машина разбегается за 9 секунд. Низкий уровень шума и вибраций, а также отточенная управляемость унаследованы от родного седана IS. А писать о количестве и качестве электронной прошивки этого японского чуда техники у нас места не хватит.

## ДИН-ДОН

Бывает, время не просто бежит, а скачет. Часы Don Giovanni Cosi Grande марки Raymond Weil с "прыгающим" указателем часа — наглядный тому пример. Только что было восемь вечера, щелк — и уже девять. Квадрат полированной стали или розового золота, узор Cotes de Geneve — строго, по-мужски.

## ОКНА НА ЗАМКЕ

Вот три исчерпывающих ответа на волнующий многих вопрос: "Зачем мне лицензионная ОС Windows?":

1. **Она защитит** Лицензионная ОС Windows содержит Microsoft Security Essentials — бесплатное антивирусное ПО, которое будет обновляться автоматически и незаметно для тебя и блокировать вирусные атаки.
2. **Она подскажет** Вместе с лицензионной системой ты получишь сервисную поддержку, а это — ответы на все твои вопросы по работе системы.
3. **Она обновится** Благодаря Windows Updates новые версии программ будут скачиваться напрямую с сервера Microsoft, не отнимая твое время и всегда предоставляя лучшие возможности для работы.

Кроме того, только с лицензионной ОС ты получишь Windows Media Player 11 и Microsoft Calculator Plus. Хочешь знать больше? Заходи на **www.prosto7.ru**

# ФУТБОЛЬНЫЙ ТУР

**В год чемпионата мира по футболу не обязательно ехать на другой край света в ЮАР, чтобы проникнуться духом игры №1. И в старушке Европе найдется множество мест, связанных с главным видом спорта планеты. Вот какой маршрут предлагаем мы.**

С географической точки зрения путь выглядит так: Монте-Карло — Марсель — Мадрид. А с футбольной — стадион "Луи II" (ФК "Монако") — стадион "Велодром" ("Олимпик") — арены "Висенте Кальдерон" ("Атлетико") и "Сантьяго Бернабеу" ("Реал").

Прежде чем рекомендовать описанный маршрут тебе, мы сами проехали его, воспользовавшись приглашением компании Gillette: в Европе как раз проходила презентация специального футбольного набора Gillette Fusion Power Phantom, в который входят 3 кассеты и, конечно, сама бритва, которая получила встроенный в ручку футбольный мячик.

Почему начать стоит именно с Монте-Карло? В этом городе находится стадион, на котором проходит Суперкубок УЕФА — на поле сходятся победители Лиги чемпионов и Лиги Европы. Именно тут в 2008 году впервые этот престижный трофей выиграл наш "Зенит".

Стадион "Луи II" — это крыша здания: под 20 см грунта, на котором растет трава и бегают футболисты, находятся бассейн, спортзал и офисы всех спортивных комитетов Монако. Через дорогу от "Луи" — территория Франции, так что мяч с поля может улететь за границу княжества.

Следующая достопримечательность Монте-Карло — "Аллея футбольных звезд". На этом аналоге голливудской "Аллеи звезд" есть отпечатки ног и наших — Игоря Беланова и Олега Блохина. Ну а неподалеку от нее — небольшой ресторанчик, стены которого завешаны фотографиями побывавших там звезд футбола вроде Зидана, Кака, Фигу, Роналду.

Следующая остановка — "Велодром". До стадиона марсельского "Олимпика", а заодно и до столицы Южного Прованса добраться можно на машине — примерно 230 км.

В 1938 и 1988 годах тут проходили матчи чемпионата мира, а в 1960 и 1984-м — игры чемпионатов Европы. Еще 30 лет назад на "Велодроме" был и велосипедный трек — отсюда название арены.

В более комфортных условиях посмотреть матч можно в одном из фанатских кафе, например, в брассерии "Олимпик Марсель" у старого порта. Но это вечером — днем же есть возможность съездить к дому, где вырос Зидан, хотя райончик там стремный.

Еще в Марселе мы зашли в классическую цирюльню, где за 20 евро бреют опасными бритвами. Так вот — Gillette Fusion Power Phantom с микроимпульсами бреет не хуже, к тому же после нее, в отличие от упомянутой опасной бритвы, не остается раздражений.

От Марселя до Мадрида лучше добраться на самолете. Есть множество бюджетных авиакомпаний, делающих перелет доступным. Конечно, жемчужина Мадрида — "Сантьяго Бернабеу", знаменитый стадион "Реала". Но не упусти шанс увидеть и "Висенте Кальдерон" — арену "Атлетико". В музее клуба ты проследишь за эволюцией футбольной формы и обуви начиная с позапрошлого века. И увидишь, как из чехлов от матрасов шили первую форму команды, отсюда прозвище "матрасники".

# ЖЕЛЕЗНЫЕ ЛЮДИ

**С 23 февраля по 8 марта прошла традиционная гонка на джипах по бездорожью "Экспедиция-Трофи-2010". За две недели экспедиция прошла от Белого до Черного моря. Все прелести дороги испытал корреспондент Men's Health.**

ТЕКСТ: АНДРЕЙ ТИХОНОВ

Мы ползли по Кавказским горам. "Сколько еще впереди?!" — вот вопрос, который занимал всех нас в этот момент. Одна-единственная мысль, а разом сверлила 40 с лишним голов. Никто даже приблизительно не знал ответа. Каждый догадывался только об одном: дальше будет еще хуже. Час назад нам казалось, что самое сложное — это подняться вверх. Крутой подъем и рыхлый, как хлопок, снег выше колена не пускали нас вперед. "Прорвемся на хребет, будет легче", — подбадривали мы себя. Прорвались...

Хе-хе, внизу-то был детский утренник. А вот здесь все по-взрослому: ветер играючи валил с ног здоровых мужиков. Похожий на утиную дробь сухой снег хлестко и больно сек глаза и лицо. Я оглянулся. Гуськом, след в след шли 30 человек. Как черные семечки, рассыпанные на снегу. Где-то отстали еще 10. "Отряд идиотов!" — наверняка подумал бы я, не будь сам среди них. В такую непогоду шляться по горам? Но я в этом строю и знаю: мы — на задании. Нам надо подняться на перевал Грачевский, отыскать среди этого снежного ада какой-то маленький обелиск и сфотографироваться рядом с ним. Всем. Только тогда гонка продолжится. Мы — это 42 участника "Экспедиции". А перевал — очередное, черт знает какое по счету задание организаторов. Я-то еще ничего, бодрячком, а вот парни...

У них за спиной две недели галопа по бездорожью: Архангельск — Тобольск — Томск — Новосибирск — Элиста. По словам Жени, нашего штурмана, за эти две недели вне машин ребята провели от силы часов 20. Выходили строго по "производственной" необходимости: заправиться, отметиться на контрольных пунктах, ну и в сортир — все. Даже спят они в авто, под гул печки. Заметно, что подъем сжигает их и без того подтаявшие силы. А нам еще спускаться (спускаться всегда тяжелее), ехать до Черного моря (200 с лишним километров) и завтра на последний конкурс — гонку на катамаранах. Прошло уже часа полтора, как мы идем. Признаков обелиска по-прежнему не видать. Буран стал невыносимым. Очень хочется поговорить, чтобы взбодриться, очень хочется. "Как ты, командир?" — спрашиваю капитана своей команды, Диму из Алма-Аты. "Отлично!" — широко улыбается тот. Ладно, с Димой понятно — он самый волевой из всей экспедиции. Отыскиваю глазами в цепочке штурмана Женю. Вымотанно улыбается, но тоже показывает: о'кей! Он с Урала, упрямый. Наш второй водитель — Саша из Сургута — тоже отдувается за северян, ломит. Железные люди! Вчера по дороге я пытал каждого из них, зачем он здесь? Без еды, без сна, без продыху. Ладно бы еще большой приз. В 2005-м, например, победители получили несколько кило золота. Но на кону только новое испытание — команда-победитель выиграет "тур" по Северному морскому пути следующим летом. Все ради этого? Сумасшедшие! "Есть! Е-е-е-е-е-е-есть!" — вопль парня из команды "Ермак" будто ужалил. На взгорке метрах в 50-70 впереди виднелась "точка". И уже через пять минут 40 человек, вскарабкавшись на гору, облепили маленький обелиск времен Великой Отечественной. Мужики, которые еще 10 минут назад еле волочили конечности по сугробам, просто искрили энергией. "Эй, журналист, как ты? — хлопнул меня по плечу железный Дима. — Понимаешь теперь, зачем мы тут?"

Вроде бы я понимал. "Мы сделали это! — тряс меня капитан. — Мы! Джипы на склоне сдулись, а мы — сделали. И так тут было каждый раз. Это соревнования не машин, а людей и характеров. Преодолеть себя — покруче любого приза".

## ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

В марте в здании Курского вокзала открылся второй по счету магазин атрибутики футбольного клуба "Локомотив". Первый уже успешно работает на территории стадиона. Торжественно перерезать красную ленточку приехал президент клуба Николай Наумов. Он же стал и первым покупателем.
Болельщики смогут купить себе в дорогу подушку с изображением капитана "Локо" Дмитрия Сычева или фирменную кружку. Среди товаров также — календари, мягкие игрушки, мячи с автографами футболистов, домашние халаты и тапочки, шарфы и даже настенные часы. Все желающие не только найдут в клубном магазине "Локо" новую форму команды на 2010 год, но и смогут нанести на нее свою фамилию и номер.

**Адреса магазинов:**
- ул. Б. Черкизовская, 125, стадион "Локомотив", здание касс слева
- Казанский вокзал, 1 этаж, павильон 15D. Тел.: 8 (499) 161-87-27

## ДЕНЬГИ НА БОЧКИ

И снова Rado балует нас лимитированной серией, на этот раз — Sintra Quartz. У модели Sintra Store Special характерный циферблат в форме бочки и керамический браслет модного в этом сезоне черного цвета. Все часы пронумерованы.

## ЛЕД ТРОНУЛСЯ

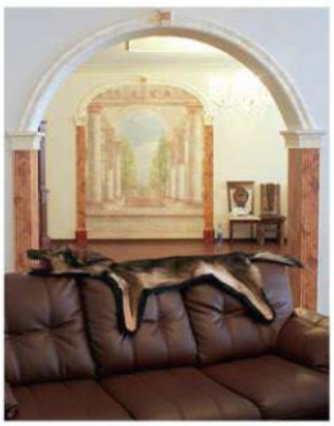
Не зря придумали контрастный душ — чередование холодной и горячей воды чрезвычайно бодрит и тонизирует кожу. Но разве нам есть дело и время до полосканий? Поэтому после бритья распаренное и раздраженное лицо приведет в порядок бальзам "Гидра Энергетик" от L'Oreal Men Expert "Ледяной эффект".

# ЧТО ДУШЕ УГОДНО

**Случись нам писать об охоте во времена Тургенева, начали бы так: "Стоял прекрасный июльский день..." — и что-нибудь про тетеревов и Тульскую губернию. Но на дворе XXI век, и мы присмотрели новые места для охоты и отдыха.**

Теперь, конечно, не пешком с ружьишком наперевес, а на машине, с багажничком ружей, снастей и боеприпасов да по Новорижскому шоссе. Или по Минскому — до Сычевского уезда Смоленской области. Все равно проехать мимо живописных мест, что встретятся на берегу слияния рек Касня и Вазуза, не удастся. Там и расположилась охотничья база "Спасское подворье". Леса здесь дикие, малопроходимые. Но есть егеря, они не

позволят сгинуть в глуши и устроят отменную загонную охоту. Тут и загонщиков с собаками предоставят, и объяснят, как добыть хороший трофей и что с ним делать. На 30 000 га охотничьих угодий ты встретишь кабана, лося, зайца, лисицу, косулю, марала, фазана и куропатку. Количество вышеозначенной дичи будет зависеть от собственного азарта и денежных запасов. Ну а когда наоохотишься, принимайся за рыбалку. Удить предлагается в хорошо прикормленных судаково-



окуневых местах. С берега или с лодки можно запросто словить леща. Ну и прищучить на воблер тоже можно. Плюс в базовой комплектации имеются вездеходы и моторки, чтобы добраться до любого места на реке. А, и еще есть отдельный зарыбленный пруд — весь в карпах и сазанах. Ну а бильярд, баня, ресторан и шашлыки — это уж само собой разумеется. Тургеневу бы понравилось.

**www.huntingground.ru**

## ЧАС ВОЛКА

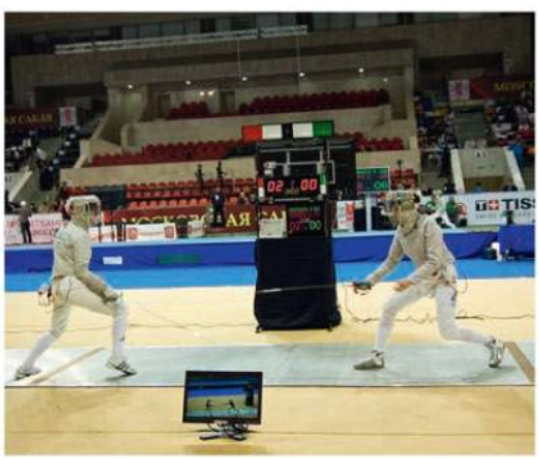
Breitling выпустил спецверсию хронографа Avenger Seawolf Chrono Blacksteel. Черный "морской волк" может работать даже на глубине 1000 м. Главное в нем — это система магнитных кнопок внутри корпуса. Она позволяет активировать хронограф уже под водой, что нехарактерно для большинства дайверских часов. Выпущено всего 2000 штук.

## РЕЗИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ

У высокоскоростных шин для городских внедорожников Nokian Hakka Z SUV – трехслойный протектор с выпрямленным радиусом кривизны и стойкая к порезам резиновая смесь боковины. Предсказуемость на дорогах гарантирована. Да вы просто гоните! В смысле можете гонять на них сколько угодно.

## К БАРЬЕРУ

Хочешь новые часы — бери в руки спортивное оружие. С 12 по 16 февраля на Малой спортивной арене в СК "Лужники" прошел Международный турнир "Московская сабля". Швейцарская компания Tissot, официальный хронометрист чемпионатов мира по фехтованию с 1997 года, наградила часами всех победителей турнира и в личном, и в командном первенстве.



# Где что купить

**Bally** ул. Смоленская, 10, т.: 241-3962; "Крокус Сити Молл", т.: 981-9038; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: 544-5402; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 589-2581; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9434; Невский пр-т, 154, т.: (812) 717-2916

**Ben Sherman** МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

**Bikkembergs** (оптика) "Articoli-Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9881; Goodlook, "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 514-0031; м-ны "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 921-8171; Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946

**BOSS Orange** Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18

**Chevignon** ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4418/9; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814

**Christian Dior** Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307

**Chrome Heart** магазин Finamore, ул. М. Бронная, 16

**Diesel** ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

**Dolce & Gabbana** Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

**Dr.Koffer** м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13

**Dsquared²** Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995; (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

**Dunhill** (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512; "Маргарита-оптика", "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; сеть аптек "36,6", www.366.ru

**Ferrari** (оптика) "Интероптика": ГУМ, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2

**Fullcircle** "Сохо", Кутузовский пр-т, 23; ЦУМ, ул. Петровка, 2

**Furla Uomo** Столешников пер., 13, т.: 623-8938; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

**Gant** ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru

**GF Ferre** (оптика) Goodlook, "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31, т.: 514-0031; м-ны "Подиум", Новинский б-р, 18, т.: 202-4686, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 921-8171; Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946

**Henry Beguelin** "Кашемир и шелк", ул. Б. Никитская, 22; Lotte Plaza, ул. Новый Арбат, 21

**H&M** МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216

**LAB. Pal Zileri** ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 725-7786; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ГУМ, Красная пл., 3; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8в, т.: (343) 3710564; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

**Lacoste** МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

**Lanvin** г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; Image, ул. Б. Никитская, 15; ЦУМ, ул. Петровка, 2

**Levi's** ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60а, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

**Louis Vuitton** Столешников пер., 10/18, т.: (495) 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 790-7301; СПб, ул. Б. Конюшенная, 13, т.: (812) 363-3292

**Mabrun** Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: 954-2946; сеть м-нов "Леди и джентльмены"; Махачкала, ул. Гамзатова, 95; Омск, Ramsay London; ул. Маркса, 24; Уфа, "Галерея Арт", "Донна Милано", ул. Чернышевского, 75; Биробиджан, "Алекс", ул. Комсомольская, 1; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

**Matinique** "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; СПб, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851; "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 313-9972; "Владимирский пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-32-05; Волгоград, "МОЛЛ Парк Хаус", б-р 30-летия Победы, 21, т.: (8442) 48-9525; Самара, "МОЛЛ Парк-Хаус", Московское ш., 81а, т.: (846) 372-24-21, www.inwm.ru

**Max Chernitsov** "Рублевский", Рублевское ш., т.: (499) 792-6268; Екатеринбург, "Гермес-Плаза", ул. Малышева, 16, т.: (3432) 148-253

**Mexx** "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб, пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

**Montblanc** (очки) Zar, Рублевское ш., 42, т.: 782-0054

**Nike Sportswear** "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29

**Pepe Jeans** м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175

**PG-Bikes** (велосипеды) Давыдковская ул., 3/2, www.pg-bikes.ru

**Prada** Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

**Replay** сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

**Rock & Republic** (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

**Sartorio** Finamore, ул. Малая Бронная, 16

**Sisley** "Охотный ряд", Манежная пл., 1; МЕГА-Теплый Стан; ул. Красная Пресня, 48/2

**Strellson Sportswear** ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)

**Timberland** "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5112; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5985; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5381; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6293; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0674

**Trussardi Jeans** бутик TJ Trussardi Jeans, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

**UNIQLO** "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

**XS Paco Rabanne** сеть салонов оптики Goodlook, "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

**Zegna Sport** Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; Bosco di Ciliegi, Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 333-0961

# Men's Health

**СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК ДОРОЖНЫЙ НАБОР POP ART ОТ NICKEL: ОЧИЩАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ЛИЦА, УВЛАЖНЯЮЩИЙ ГЕЛЬ И БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ. КОМПАКТНО, УДОБНО, ЭФФЕКТИВНО.**

**ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!**

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Nickel.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH120906

**ФИО** .....

**Индекс** ..... **Область** .....

**Город** ..... **Улица** .....

**Дом** ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

**Тел.** ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 30 июня 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

**Подписаться через редакцию очень просто:**

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

| НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА | ДАТА | СУММА |
|---|---|---|
| Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров | | |

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

| НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА | ДАТА | СУММА |
|---|---|---|
| Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров | | |

Кассир

Плательщик (подпись) _____

# БЕЛОМОР — КАНАЛЬЯ!

**Men's Health предупреждает: Минздрав тебе не врал.**

Патологии органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, риск образования злокачественных опухолей, ослабленный иммунитет, психологическая зависимость... И это не полный список проблем, с которыми рано или поздно столкнется каждый курильщик. Сигареты в буквальном смысле отражаются на лице, в чем ты можешь убедиться хотя бы на примере Михаила Боярского. Вот как бы мог выглядеть народный артист России, если бы с детства не стал зависеть от сигарет. Успокаивает одно. "Человеческий организм обладает большим ресурсом в восстановлении после отказа от сигарет, — уверена Ольга Гулько, ведущий специалист Первой клиники лечения табакокурения "Табу" (tabu.ru). — Уже через...

...8 часов окись углерода в крови понизится до нормального уровня, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха при обычной физической нагрузке;

...2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут острее;

...2-12 недель (чем меньше стаж, тем быстрее) улучшатся системы дыхания и кровообращения, что позволит легче переносить интенсивные нагрузки (плавание, бег и т.д.);

...1-9 месяцев увеличится функция легких и полностью восстановится иммунитет;

...1 год риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака легких уменьшится вдвое". ■

ПОСЛЕ
Никотин сужает сосуды, ухудшая питание всех органов и тканей. Окись углерода, поступающая в кровь с табачным дымом, заменяет кислород в эритроцитах-поставщиках, развивая кислородную недостаточность. Помимо прочего, из-за этого падает зрение, выпадают волосы и — чего уж — снижается потенция.
Курильщики чаще болеют простудными заболеваниями (ларингиты, трахеиты, бронхиты), голос у них более хриплый.
Термином "лицо курильщика" описывают бледные маски с глубокими носогубными складками, сеткой морщин вокруг глаз, резко очерченными скулами, сухой, обвисшей, потерявшей эластичность кожей.
Едкий дым придает ногтям и губам курящего человека заметный желтый оттенок.
Курение — важный фактор развития хронического панкреатита, которым Боярский страдает уже более 20 лет. Такие больные заметны выдающейся худобой.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНДРЕЙ ДОРОХИН/WWW.ARTLEBEDEV.RU; ФОТО: TASS-PHOTO